

## **Bio-Mischsalat mit mariniertem Spargel, Erdbeeren, Sonnenblumenkerne und Feigenrose**



### **450 Gramm Bio-Mischsalat**

- 12 Stück Spargel
- 5 bis 6 Erdbeeren
- 4 Stück Feigen
- 3 Esslöffel Zucker
- 2 Esslöffel Butter
- ¼ Vanilleschote
- 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 3 Esslöffel Balsamico
- 1 Esslöffel Weißweinessig
- 2 bis 3 Blätter Minze
- 2 Esslöffel Salz

Beim Spargel immer circa zwei Zentimeter abschneiden, da er sonst bitter schmeckt. Spargel blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Salat waschen und die Sonnenblumenkerne leicht rösten. Die Erdbeeren vierteln. Den Spargel in beliebige Form schneiden und dann mit Erdbeeren, Minze, Balsamico, Weißweinessig und eine Prise Zucker je nach Geschmack marinieren. Die Feigen von oben nach unten leicht einschneiden und mit vorsichtigem Drehen



isar · donau · wald

und leichtem Druck zu einer Rose formen. Mit Zucker und Butter karamellisieren oder auch mit Likör flambieren.

## **Balsamico-Dressing**

- 0,3 Liter Brühe
- 0,2 Liter Balsamico
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Teelöffel Senf
- 1 Teelöffel Ketschup
- 100 Milliliter Öl

In einer Schale alle Zutaten hineingeben und verrühren, bis es eine cremige Konsistenz hat.