



Mai 2024: Spargel mit Erdbeeren und Entenbrust

Zutaten:

- » 300 g weißer Spargel
- » 300 g grüner Spargel
- » 2 Entenbrüste
- » 3 EL Öl
- » 250 g Erdbeeren
- » 1 kleiner Friséesalat
- » 1 Orange, unbehandelt
- » ½ Bund Minze
- » 3 EL Mayonnaise
- » 150 g Schmand
- » 2 EL Mandelblättchen, geröstet
- » Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Spargel waschen und schälen und in ca. 4 cm lange Stücke teilen. Anschließend in Salzwasser garen, abgießen und abschrecken. Die Entenbrüste in Öl von jeder Seite ca. 7 Minuten braten, dabei salzen und pfeffern. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Salat zerteilen. Von der Orange die Schale in Zesten abziehen, Frucht auspressen. Minze in Streifen schneiden und mit Orangenschale, Mayonnaise und Schmand verrühren. Das Gemisch mit 3 bis 4 EL Saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Filets aufschneiden, mit Salat, Spargel, Erdbeeren und Dressing anrichten. Mit Mandelblättchen und Pfeffer bestreut servieren.