

REZEPTE, DIE BLEIBEN.

# SPARGEL & ERDBEEREN

Weiß · Grün · Frucht

Signature Recipe  
**Ben Henger**

FOOD.  
PEOPLE.  
GOOD TIMES.



# DIE BASIS

Weiß · Grün · Frucht

Für 2 Personen

## 01 SPARGEL

200 g weißen Spargel schälen, 200 g grünen im unteren Drittel nach Bedarf schälen. Holzige Enden abschneiden. ½ Bio-Zitrone auspressen; etwas Saft für das Dressing zurückhalten.

## 02 GETRENNT GAREN

Wasser mit Salz, 1 EL Zucker, 1 EL Butter und etwas Zitronensaft aufkochen. Weißen Spargel je nach Dicke ca. 8–12 Minuten bissfest garen. Grünen separat ca. 3–5 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

## 03 DRESSING

1 EL Olivenöl, 1 EL milden weißen Essig, zunächst 1 TL Puderzucker und den übrigen Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken; bei Bedarf 1 EL Wasser ergänzen.

## 04 MISCHEN

100 g Erdbeeren vierteln. Spargel schräg in Stücke schneiden und vorsichtig mit dem Dressing vermengen. Erdbeeren erst zuletzt unterheben.

## 05 FINISH

½ Bund Koriander fein schneiden. Mit ½–1 TL zerdrückten rosa Pfefferbeeren über dem Salat verteilen. Frisch servieren.



“

**Bissfester Spargel.  
Reife Erdbeeren.**

# ALLES BEREIT.

Einkauf · Zubehör · Alternativen

Für 2 Personen

## 01 EINKAUF

- ☐ **200 g weißer + 200 g grüner Spargel**  
Alternative: nur eine Sorte; Garzeit anpassen.
- ☐ **100 g Erdbeeren · ½ Bio-Zitrone**  
Alternative: Himbeeren; Limette.
- ☐ **1 EL Butter · 1 EL Zucker · Salz**  
Alternative: Butter optional; Zucker nach Bedarf.
- ☐ **1 EL Olivenöl · 1 EL heller Essig · Puderzucker**  
Alternative: mildes Öl; Zucker zuerst sparsam dosieren.
- ☐ **½ Bund Koriander · ½–1 TL rosa Pfeffer**  
Alternative: Petersilie; schwarzer Pfeffer sparsam.

## 02 ZUBEHÖR

### PFANNE + TOPF

Alternative: Bräter; ausreichend Fläche zum Rösten.

### MESSER + BRETT

Alternative: Küchenmesser und rutschfestes Brett.

### WAAGE + SCHÜSSEL

Alternative: Messbecher für Flüssigkeiten.

## VOR DEM START

Spargeldicke entscheidet über die Garzeit. Weißer und grüner Spargel garen unterschiedlich schnell. Erdbeeren vorsichtig mischen, damit sie ihre Form behalten.

Mengenangaben sind Richtwerte. Produktqualität, Größe und Wassergehalt der Zutaten sowie Kochgeschirr, Hitze und Garzeit können den Bedarf verändern. Konsistenz prüfen und nach Geschmack abschmecken.

Rezept: Ben Henger · Food-Abbildung: KI-generiert · Alternativen redaktionell ergänzt.