



# KLIMAKÜCHEN-REZEPT

## GRÜNER SALAT MIT ERDBEEREN UND SPARGEL



### Für den Salat:

Kopfsalat oder Pflücksalat  
Frische Kräuter nach Belieben  
1 Bund Radieschen  
1 Bund grünen/weißen Spargel  
1 Handvoll Erdbeeren  
175g Schafskäse

### Für das Dressing:

4 EL Öl  
2 EL Essig  
1 EL Senf  
1 EL Honig  
Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

1. Schritt:  
Spargel vorbereiten: die Enden abschneiden und auf einem Backblech mit Öl beträufeln und salzen und pfeffern. Bei 200 Grad so lange backen bis er weich wird und von außen noch knusprig ist, ca. 15 min.

2. Schritt:  
Salat am besten frisch ernten und waschen, Kräuter spülen, Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

3. Schritt:  
Grünen Salat zupfen, Kräuter klein hacken. Beides in eine große Schüssel geben und anschließend mit Radieschen-Scheiben garnieren. Nun Erdbeeren waschen, entstielen und ebenfalls in Scheiben schneiden und auf den Salat geben.

4. Schritt:  
Spargel aus dem Ofen holen und in 4 cm lange Stücke schneiden und auf den Salat geben, zum Schluss den Schafskäse zerkrümelt und hin zu fügen.

5. Schritt:  
Anschließend das Dressing anrühren und den Salat anrichten!

## Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck im Vergleich

### Klimagericht



Erdbeer-Spargel-Salat  
1,1 kg CO<sub>2</sub> pro Mahlzeit

### Klassische Variante



Salat mit Hähnchenbrustfilet  
2,2 kg CO<sub>2</sub> pro Mahlzeit