

Rezept

Spargelsalat mit roten Linsen

Ein Rezept von Spargelsalat mit roten Linsen, am 20.04.2024

Zutaten

Salz	200 g	rote Linsen	
1 kg	grüner Spargel	2	Schalotten
2 EL	gehackte Schnittlauchröllchen	3 EL	Aceto balsamico
3 EL	Olivenöl	2-3 TL	mittelscharfer Senf
Salz			Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. 200 ml Salzwasser aufkochen und die Linsen einstreuen. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Min. garen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist.

2. Inzwischen reichlich Salzwasser für den Spargel erhitzen. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden und die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Im kochenden Wasser in 8-10 Min. bissfest garen. Schalotten schälen, halbieren und in Ringe schneiden.

3. Essig, Öl und Senf verrühren, salzen und pfeffern. Linsen mit Spargel und Schalotten mischen und die Marinade unterheben. Salat kurz ziehen lassen, abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.