

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.