

## Rezept

# Gemüse-Bowl mit wachweichem Ei

Ein Rezept von Gemüse-Bowl mit wachweichem Ei, am 20.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Belugalinsen	<b>1</b> Zitrone
<b>100 ml</b> Gemüsebrühe	Meersalz
Pfeffer	<b>¼ TL</b> gemahlener Koriander
<b>2 EL</b> Reissirup	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>4 EL</b> Leinöl	<b>4 EL</b> Sonnenblumenkerne
<b>2 EL</b> Sesam	<b>2 Bund</b> grüner Spargel (à 400 g)
<b>4</b> Eier (M)	<b>2</b> kleine Kohlrabi
<b>2 EL</b> Butter	<b>1 Handvoll</b> Kerbel
<b>20 g</b> Parmesan	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Die Linsen in einem Topf in kochendem Wasser in ca. 25 Min. weich garen. Danach in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Inzwischen die Zitrone auspressen. Zitronensaft, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Koriander, Reissirup, Oliven- und Leinöl zu einem Dressing verrühren. Die Linsen damit anmachen.
2. Sonnenblumenkerne und Sesam nacheinander in einer kleinen Pfanne unter gelegentlichem Wenden goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Spargel waschen, die Enden der Stangen ca. 2 cm breit abschneiden und das untere Drittel schälen. Die Spargelstangen dann längs halbieren. Eier in ca. 6 Min. wachweich kochen. Danach kalt abschrecken und pellen.
3. Den Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Butter, 150 ml Wasser, Salz und Pfeffer in einer Pfanne dünsten, bis sie weich sind, aber noch einen leichten Biss haben. Dabei gelegentlich wenden.
4. Den Spargel in kochendem Salzwasser in 2-3 Min. bissfest blanchieren. Dann abgießen und warm stellen. Kerbel waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
5. Den lauwarmen Linsensalat auf vier Bowls verteilen. Spargel, Kohlrabi und jeweils 1 gekochtes Ei darauf anrichten. Mit Sonnenblumenkernen und Sesam bestreuen und den Parmesan in Spänen darüberhobeln. Mit Kerbelblättern garnieren und servieren.