

Rezept

Spargel-Linsen-Salat mit Erdbeeren und Kräuterdressing

Ein Rezept von Spargel-Linsen-Salat mit Erdbeeren und Kräuterdressing, am 05.12.2023

Zutaten

200 g Belugalinsen	1 Bund Frankfurter Grüne Kräuter (ersatzweise je ca. 15 g Schnittlauch, Petersilie und Basilikum)
200 g Sojaghurt	1 TL Senf
4 EL Zitronensaft	1 TL Agavendicksaft
3 EL Leinöl	Salz
Pfeffer	500 g grüner Spargel
250 g Erdbeeren	1 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 13 g F, 18 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen waschen und in einem Topf in wenig Wasser nach Packungsanweisung weich garen. (Wenn die Linsen über Nacht in Wasser einweichen, können die Nährstoffe vom Körper noch besser aufgenommen werden.)
2. Inzwischen für das Dressing die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken, in einen hohen Rührbecher geben. Sojaghurt, Senf, 2 EL Zitronensaft und Agavendicksaft dazugeben und alles mit dem Pürierstab cremig pürieren. Das Leinöl unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Spargel waschen und im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und in 1-2 cm große Stücke schneiden.
4. Olivenöl und übrigen Zitronensaft in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei großer Hitze je nach Dicke 5-10 Min. garen. Mit den Linsen in eine Salatschüssel geben und ca. 10 Min. abkühlen lassen, mit dem Dressing mischen und nochmals abschmecken. Den Salat lauwarm auf Teller verteilen und mit den Erdbeeren bestreuen.