

Zitronen-Linsen mit grünem Spargel

Bio Kochbox KW 16



Zitronen-Linsen mit grünem Spargel



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 150 g rote Linsen
- 250 g grüner Spargel
- 1 Möhre
- 400 ml Gemüsefond
- 2 EL Kokosmilch
- 1 Zitrone

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Linsen in einem Sieb abspülen. Spargel waschen, die holzigen Enden abbrechen und in Stücke schneiden, Möhre schälen und würfeln, Knoblauch fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Möhre 3 Minuten anschwitzen. Linsen zugeben, kurz umrühren und mit Brühe ablöschen.

10 Minuten köcheln lassen. Spargel hinzufügen und weitere 5–7 Minuten garen. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Kokosmilch und Zitrone unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.