

Lauwarmer Spargel-Linsen- Salat mit Senf-Vinaigrette

— Bio Kochbox KW 22



Lauwarmer Spargel-Linsen-Salat mit Senf-Vinaigrette



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

250 g grüner Spargel
120 g Belugalinsen
1 rote Zwiebel

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
1 EL Apfelessig
1 TL Senf
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Linsen werden zunächst in leicht gesalzenem Wasser gegart, bis sie weich, aber noch bissfest sind. Währenddessen wird der Spargel vorbereitet, indem die holzigen Enden entfernt und die Stangen in mundgerechte Stücke geschnitten werden. In einer heißen Pfanne wird der Spargel in etwas Olivenöl angebraten, sodass er leichte Röstaromen entwickelt, aber noch knackig bleibt. Die fein gewürfelte rote Zwiebel kommt kurz dazu, damit sie etwas milder wird. Für das Dressing werden Senf, Essig und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Die noch warmen Linsen werden mit dem Spargel vermischt, sodass sie das Dressing gut aufnehmen, und alles wird lauwarm serviert.