

Spargelsalat mit roten Linsen

Zutaten (für 2 Personen):

- 500 g grüner Spargel
- 100 g rote Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1,5 TL scharfer Senf
- Salz
- weißer Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Schnittlauch

Spargel waschen, das untere Drittel dünn schälen und die holzigen Endstücke abschneiden. In kochendem Salzwasser in 15-20 Minuten bissfest garen.

Währenddessen Linsen in der doppelten Menge Wasser bei geringer Hitze zugedeckt gut 10 Minuten garen, bis alle Flüssigkeit aufgenommen ist.

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Spargel abtropfen lassen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebelringe, Spargelstücke und Linsen vermengen.

Aus Essig, Senf und Olivenöl eine cremige Vinaigrette rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter den Salat heben und kurz durchziehen lassen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und den Salat damit bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen