

Spargelsalat mit roten Linsen

Zutaten (für 2 Personen):

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

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

Währenddessen die Linsen mit 200 ml Wasser bei geringer Hitze zugedeckt gut 10 Minuten garen, bis alle Flüssigkeit aufgenommen ist.

Inzwischen die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Den 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. Mit den Schnittlauch-Röllchen bestreuen.

Nährwerte (pro Portion):

320 kcal, 17 g Eiweiß, 13 g Fett, 31 g Kohlenhydrate

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Fettstoffwechselstörungen
Fettleber
Neurodermitis
Rheuma

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.01.2021

Koch/Köchin:

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