

Rezept

Spargel-Linsen-Salat



© Sabrina Sue Daniels/bio verlag

Info



30 Min.

Gesamtheit



leicht



370 kcal

Kilokalorien

16 g

Eiweiß

23 g

Fett

24 g

Kohlenhydrate

Zutaten

für - 4 + Portionen

30 g **Tomaten** getrocknet, in Kräuteröl eingelegt

265 g **Linsen** braun (Dose/Glas Abtropfgewicht)

125 g **Blauschimmelkäse**

400 g **Spargel** weiß und grün

50 g **Fruchtaufstrich** Aprikose

1,5 El **Apfelessig**

2 El **Wasser**

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Tomaten klein schneiden. 4 EL vom Tomaten-Kräuteröl beiseite stellen. Linsen kalt abspülen. Blauschimmelkäse in grobe Stücke teilen. Holzige Enden vom weißen und grünen Spargel abschneiden. Spargel in Scheiben schneiden.
2. Fruchtaufstrich mit Apfelessig, Wasser und 2 EL Kräuteröl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Salzwasser zum Kochen bringen. Weißen Spargel darin 2-3 Minuten köcheln lassen. Grünen Spargel 1 Minute vor Ende der Kochzeit hinzugeben und mitkochen lassen. Spargel herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Restliches Kräuteröl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin 1-2 Minuten schwenken.
5. Tomaten, Linsen, Blauschimmelkäse und Spargel in eine Schüssel geben. Mit Aprikosen-Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Statt vorgekochter Linsen können auch 150 g getrocknete Linsen verwendet werden. Diese nach Packungsanleitung zubereiten.