

Grüner Spargel - Linsen - Salat mit eingelegten Tomaten

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Saisonal, voller Ballaststoffe, gesund, frisch, einfach lecker

Zutaten

- Für den Salat:
 - 150 g grüne Linsen, grün
 - 1 Knoblauchzehe, gedrückt, halbiert
 - 1 Lorbeerblatt, Salz
 - 500 g Spargeln, grün
- Für den Dressing:
 - 2 Frühlingszwiebeln, geputzt, gewaschen, fein gewürfelt
 - 40 g getrocknete italienische Tomaten, in Öl, gewürfelt
 - 1 El Senf
 - 2 El Balsamico
 - 50 ml Gemüsebrühe
 - 5 El Olivenöl
 - 1 El gehackte Petersilie
 - Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Linsen knapp mit Wasser bedecken, salzen, Knoblauch beifügen und ca. 20 - 25 min. "bissfest" kochen, auf einem Küchensieb abgießen.

Schritt2

Den grünen Spargel, falls erforderlich, im unteren Drittel schälen, denn da ist er oft noch holzig; unten auf gleiche Größe stutzen.

Schritt3

In wenig Salzwasser, mit 1 Prise Zucker, "bissfest - knackig"

Schritt4

6 - 8 min. garen, danach schräg in 4 - 5 cm lange Stücke schneiden.

Schritt5

Den Senf, Balsamico, die Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer mit Olivenöl verrühren, die Frühlingszwiebeln, Tomatenwürfel und noch warmen Linsen untermischen.

Schritt6

Den Spargel vorsichtig unterheben, Petersilie dazu geben, herzhaft abschmecken, bis zum Servieren etwas durchziehen lassen.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gruener-spargel-linsen-salat-mit-eingelegten-tomaten/>