MARLEY SPOON

Linsensalat mit Spargel

und gerösteten Radieschen

30-40min 2 Personen

Dieser Salat überzeugt gleich mit zwei Frühlings-Lieblingen: Weisser Spargel und Radieschen. Die zarten Spitzen mit ihrem charakteristischen Geschmack sind gesund für die Blase und die Galle, die roten Knollen helfen dem Magen und Darm auf die Sprünge.

Was du von uns bekommst

- frische Petersilie
- weißer Spargel
- Scharfmacher Gewürz
- Radieschen
- Belugalinsen
- Mayonnaise [3,10]
- Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion
Kalorien 700.0kcal, Fett 36.0g, Eiweiß 28.6g, Kohlenhydrate 56.6g

1. Linsen kochen

Einen mittleren Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, dann die **Linsen** darin ca. 25-30Min. garköcheln. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2. Gemüse vorbereiten

Währenddessen **Radieschen** putzen und halbieren. **Petersilie** ohne harte Stängel grob hacken. **Spargelenden** ca. 3cm abschneiden, dann den **Spargel** schälen und in ca. 2-3cm lange Stücke schneiden.

3. Spargel zubereiten

Eine große Pfanne mit 100ml Wasser erhitzen, bis es köchelt. Das Wasser mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen, dann die **Spargelstücke** ca. 8-10Min. bissfest garköcheln. Evtl. ein bisschen mehr Wasser zugeben, falls es anbrennt. **Spargel** aus der Pfanne nehmen. Wer den **Spargel** weicher mag, dünstet ihn weitere ca. 2-3Min.

4. Gemüse braten

Pfanne erneut mit 1TL Öl hoch erhitzen. **Radieschen** in der Pfanne ca. 2-3Min. scharf anbraten, sodass sich schöne Röstspuren bilden. **Radieschen** mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen.

5. Mayonnaise zubereiten

Die **Mayonnaise** mit **1EL der Gewürzmischung**, 1EL Wasser und Salz verrühren. **Rucola** waschen und abtropfen lassen, dann einmal durchschneiden.

6. Salat zusammenstellen

Linsen, **Radieschen**, **Spargel** und **Hälfte der Petersilie** vermischen. Aus 2EL Olivenöl, 2EL Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. **Rucola** mit dem **Dressing** und den **Linsen** vermengen, evtl. mit Salz, Pfeffer und Essig nachschmecken. **Salat** anrichten, mit **übriger Petersilie** garnieren und die scharfe **Mayonnaise** nach Geschmack darüber tröpfeln.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **0720 828 058**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.at an. **#marleyspooning**