



Linsensalat mit Spargel

und gerösteten Radieschen



30-40min



4 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

- Belugalinsen
- weißer Spargel
- Scharfmacher Gewürz
- Rucola
- frische Petersilie
- Mayonaise ^{3,10}
- Radieschen

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- 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 710.0kcal, Fett 32.4g, Eiweiß 31.8g, Kohlenhydrate 63.8g



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 200ml 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 der **Gewürzmischung**, 2EL Wasser und Salz verrühren. **Rucola** waschen und abtropfen lassen, dann einmal durchschneiden.



6. Salat zusammenstellen

Linsen, Radieschen, Spargel und **Hälfte der Petersilie** vermischen. Aus 3EL Olivenöl, 3EL 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 **übrigem Petersilie** garnieren und die scharfe **Mayonnaise** nach Geschmack darüber tröpfeln.