

Stephan Hentschel
Grüner Spargel mit roten Linsen
und Karotten-Ingwer-Dressing

Mittwoch, 19. Juni 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

Für das Dressing:

100 g	Karotte
10 g	Ingwer, frisch
50 g	helle Miso-Paste
40 ml	weißer Balsamico
40 ml	Limettensaft (von ca. 3 Limetten)
40 ml	Sesamöl (geröstet)
60 ml	Wasser
1 EL	Honig
etwas	Salz

Für den Spargel:

100 g	rote Linsen
etwas	Wasser
1/2	Zitrone
4 EL	Olivenöl
500 g	grüner Spargel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für die Garnitur:

10 Stängel	Koriander
30 g	Pistazien, geröstet

Zubereitung:

1. Für das Dressing Karotte und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Karotten- und Ingwerstücke zusammen mit Miso-Paste, Balsamico, Limettensaft, Sesamöl, Wasser und Honig im Mixer zu einer glätten, sämigen Emulsion pürieren. Mit Salz abschmecken.
3. Die roten Linsen in einem Topf mit ca. 500 ml kochendem Wasser ca. 7 Minuten weichkochen (dabei sollen sie nicht zerfallen!). Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Von der Zitrone den Saft auspressen.
5. Die gekochten Linsen in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl und etwas Salz vermischen.
6. Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die eventuell holzigen Enden großzügig abschneiden. Spargelköpfe abschneiden, restlichen Spargel halbieren.
7. In einer Pfanne 100 ml Wasser und 2 EL Olivenöl erhitzen. Spargelköpfe und die Hälfte der Spargelstücke darin ca. 5 Minuten dünsten, bis das Wasser verkocht ist.
8. In der Zwischenzeit die restlichen Spargelstücke schräg in längliche, sehr dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben werden roh mariniert und sorgen für eine interessante Textur im Salat.



9. Spargelscheiben in eine kleine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen und marinieren.

10. Den gedünsteten Spargel und die roh marinierten Spargelscheiben zu den Linsen geben und alles leicht durchmischen.

11. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

12. Zum Anrichten das Dressing nochmals kurz aufmixen und in tiefe Teller geben. Darauf die Spargel-Linsen-Mischung verteilen. Mit Korianderblättern und Pistazien garnieren.

Tipp: Zum Garnieren kann man auch Schnittlauch, glatte Petersilie oder gehackte, geröstete Haselnüsse verwenden.

Pro Portion: 430 kcal/ 1800 kJ

23 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 33 g Fett