

Hauptmahlzeit / Frühling / Glutenfrei / Super Food /

Linsensalat mit grünem Spargel

Super schönes Sommerwetter und gleichzeitig Spargelsaison! Was liegt da näher, als ein Salat mit Spargel, der perfekt zu Grillabenden in der Sonne passt?! Ich koste die Spargelsaison ja immer gerne richtig aus und essen Weißen, wie auch Grünen in den verschiedensten Varianten. Momentan bin ich ganz verrückt nach grünem Spargel aus der Pfanne. Zusammen mit den Linsen, Zucchini und vor allem diesem super erfrischenden Zitronen-Ingwer-Dressing, wird der Salat zu einer richtig sättigenden Mahlzeit. Als Beilage zur Bratwurst vom Grill oder auch einfach als Singleversion ohne etwas dazu – lecker!

Zutaten für 2 Portionen

- 150 gr - Belugalinsen
- 350 gr - grüner Spargel
- 1 - Zucchini
- 7 - Kirschtomaten
- 30 gr - Feta
- 1 Stück - Ingwer
- 0.5 - Zitrone
- 4 EL - Olivenöl
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Belugalinsen in der doppelten Menge Wasser für ca. 20-30 Minuten köcheln.
2. Die Enden vom Spargel entfernen und die Spargelstangen dritteln.
3. Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und nach Belieben in Schreiben, Streifen oder Würfel schneiden.
4. Eine Pfanne mit etwa 1 EL Olivenöl erhitzen und den Spargel und die Zucchini für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
5. Die Tomaten waschen und vierteln.
6. Den Ingwer schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Zitrone auspressen. Den Saft der Zitrone, den Ingwer und 3 EL Olivenöl zu einem Dressing verrühren.
7. Den Feta mit den Händen zerkrümeln.
8. Nun alle Zutaten miteinander vermengen und nach Belieben salzen & pfeffern.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia