

# **Endlich Spargelzeit im Machfeld - es gibt einen köstlichen lauwarmen Spargel-Linsensalat mit Feta**



## **ZUTATEN für 2 Portionen**

1/2 kg dünner grüner Spargel  
180g g rote Linsen  
2-3 Jungzwiebeln  
1/2 Bund Koriander od. Petersilie  
400ml Gemüsesuppe (od Wasser und 1 EL meiner selbstgemachten Suppenwürze)  
100g Feta (Schafskäse)  
Pinienkerne  
etwas Balsamico Essig  
Olivenöl  
Honig, Salz, Pfeffer, Senf

## **ZUBEREITUNG**

Die Linsen in der Gemüsesuppe (oder Wasser mit 1EL selbstgerechter Suppenwürze) kernig weich kochen, abgießen und auskühlen lassen. Achtung, bei den roten Linsen geht der Übergang von kernig zu breiig sehr schnell. Also laufend probieren und nicht zu weich kochen.

Vom grünen Spargel die trockenen, hellen, Enden abschneiden. In 2-3cm schräge Stücke schneiden, die Spitzen aber ganz lassen.

Jungzwiebel in Ringe schneiden, und den grünen Teil der Ringe zur Seite geben.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Das Weiße der Zwiebeln mit den Spargelstücken, rasch knackig anbraten. Die Spitzen erst später dazu geben und nur ganz kurz braten.

Den Fetakäse abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Die fertigen Linsen und den Spargel in eine Salatschüssel geben. Die grünen Ringe der Frühlingszwiebel und den Feta dazu geben.

Aus dem Balsamico, Honig, Olivenöl und etwas Senf ein Dressing bereiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander oder Petersilie und Pinienkerne grob hacken.

Alles vermengen, nochmals abschmecken und anrichten. Dazu passt knuspriges Brot!