

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!