

Spargelsalat an Linsenvinaigrette

4 Portionen, Zubereitung 40 Min.

Zutaten

Linsenvinaigrette:

- 50g schwarze Linsen*
- wenig Salz*
- 2 EL Essig*
- Salz, Pfeffer
- wenig abgeriebene Zitronenschale
- 1 TL Senf*
- 2 EL Rapsöl*
- 2 EL Spargelkochwasser
- 1kg grüne Spargeln, gerüstet

Käsehäppchen:

- 1 junger Belper Knolle in Schnitze geschnitten oder beliebiger Frischkäse
- 8 Parisette-Scheiben, getoastet

Zubereitung

Vinaigrette: Linsen nach Anleitung auf der Verpackung weich kochen, abgiessen, salzen.
Restliche Zutaten in einer Schüssel verrühren, Linsen beifügen.

Spargeln in reichlich Salzwasser leicht knackig kochen, abgiessen, auf Tellern verteilen.
Linsenvinaigrette darüber verteilen.

Belper Knolle oder Frischkäse auf Parisette-Scheiben verteilen, dazu servieren.

* ist im Mühleladen erhältlich

Quelle: www.swissmilk.ch/rezepte