

Grüner Spargel mit roten Linsen, Karotten-Ingwer-Dressing

Für 4 Personen

Für das Dressing:

100 g Karotte	10 g Ingwer, frisch	50 g helle Miso-Paste
40 ml weißer Balsamico	40 ml Limettensaft	40 ml Sesamöl, geröstet
60 ml Wasser	1 EL Honig	Salz

Für den Spargel:

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

Für die Garnitur:

10 Stängel Koriander	30 g Pistazien, geröstet
----------------------	--------------------------

Für das Dressing Karotte und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.

Karotten- und Ingwerstücke zusammen mit Miso-Paste, Balsamico, Limettensaft, Sesamöl, Wasser und Honig im Mixer zu einer glätten, sämigen Emulsion pürieren. Mit Salz abschmecken.

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.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die gekochten Linsen in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl und etwas Salz vermischen.

Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die eventuell holzigen Enden großzügig abschneiden. Spargelköpfe abschneiden, restlichen Spargel halbieren.

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.

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.

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

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

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

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.

Stephan Hentschel am 19. Juni 2024