

GRÜNER SPARGEL MIT SCHWARZEN LINSEN

Schwierigkeit: einfach / ca. 20 Min. Arbeitszeit

Jürgen Andruschkewitsch vom Restaurant Rose in Baden-Württemberg verarbeitet Zutaten aus dem eigenen Garten oder von Biohöfen in 20 Kilometern Umkreis. 60 bis 90 Prozent seiner Zutaten sind Bio, sodass er die **Silber-Auszeichnung** von uns trägt. Auch bei den **BIOSpitzenköchen** ist er dabei. **Hier** findest du weitere Rezepte von ihm und Infos über ihn.

Foto: Angela Francisca Endress

ZUTATEN

ca. 4 Personen

16	Stangen grüner Spargel
7	Stangen Frühlingszwiebeln
2 Zehe(n)	Knoblauch
1	Möhre
600 gr	gekochte schwarze Linsen
5 EL	Johannisbeeressig (alternativ: Apfel- oder Weißweinessig)
	Salz
10 EL	Leindotteröl
1 EL	Öl zum Braten
	Kräuter der Saison



ZUBEREITUNG



Den Spargel schälen, den Anschnitt leicht schräg abschneiden und fortlaufend in 1,5 Zentimeter lange Stücke leicht schräg schneiden. Die Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Brat-Öl in einem flachen Topf erwärmen, den Spargel und die Möhrenwürfel zugeben und circa 6 - 7 Minuten braten. Die Frühlingszwiebelringe und den Knoblauch zugeben und circa 2 Minuten mitbraten. Die gekochten Linsen zugeben.

Den Topf von der Kochstelle nehmen, den Inhalt salzen, mit Essig ablöschen und das Leindotteröl unterrühren. Mit Kräutern bestreuen.

Mit Baguette oder einer Scheibe Vollkornbrot servieren.