

# Spargel Salat mit roten Linsen und Liebstöckel Pesto

## Zutaten:

**E** 100 g Rote Linsen, **E** 50 ml Olivenöl, **E** 50 g Cashewkerne,  
**M** 5 Scheiben frischer Ingwer, **M** ¼ TL Koriander gemahlen, **M** 1 Knoblauchzehe,  
**W** 1 TL Salz, **W** 130 ml Wasser,  
**H** ½ Bund Petersilie, **H** 1 EL Zitronensaft, **H** 1 EL Hefeflocken,  
**F** Liebstöckel, **F** 500 g Spargel.

## Vorbereitung:

**M** Ingwer in Scheiben hobeln, danach in Streifen schneiden, anschließend fein würfeln  
**M** Knoblauchzehe schälen und grob Würfeln  
**H** Petersilienblätter zupfen  
**F** Spargel schälen und in 2cm breite Stückchen schneiden. Danach 10 Minuten dämpfen und anschließend abkühlen lassen

## Zubereitung Rote Linsen:

**F** In einem heißen Topf  
**E** rote Linsen und  
**M** Ingwer geben  
**W** Mit Salz würzen und dem Wasser ablöschen.  
Einmal kräftig aufkochen lassen, dann den Herd ausschalten. Deckel auflegen und die roten Linsen 6 - 8 Minuten in der Resthitze köcheln lassen, bis sie al dente sind.  
Zwischendurch den Garzustand prüfen.  
Überflüssiges Kochwasser abgießen (falls vorhanden).  
Danach in einer separaten Schüssel oder einem Sieb auskühlen lassen.

## Zubereitung Pesto:

**E** Cashewkerne und Olivenöl in einen Mixbecher geben.  
**M** Danach Knoblauch, Koriander,  
**W** ½ TL Salz,  
**H** Petersilie, Hefeflocken, Zitronensaft  
**F** und Liebstöckel dazugeben.  
Alles gut durchmischen, bis ein homogenes Pesto entsteht. Falls es zu fest ist, etwas Wasser zugeben und nochmals mixen.

## Zubereitung Salat:

In eine Schüssel den  
**F** Spargel und die  
**E** roten Linsen geben. Zusammen mit dem Pesto gut vermischen.