



Tortillas mit Spargel und Knusperlinsen

mit feiner Linsencreme, Avocado & Salat



20-30min



3-4 Personen

Was wäre der Frühling ohne köstlichen Spargel? Hier ist er gemeinsam mit einer feinen Linsencreme, die mit Tamarinde abgeschmeckt wird, sowie Avocado und Tomaten der leckere Belag auf warmen Tortillas. Raffiniert: Ein Teil der Linsen wird im Ofen knusprig geröstet und sorgt für einen zartem Crunch.

Was du von uns bekommst

- 400g rote Linsen
- 500g grüner Spargel
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Avocados
- 1 Packung Tortillas¹
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Schaumkelle
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 90.3g, Eiweiß 29.5g



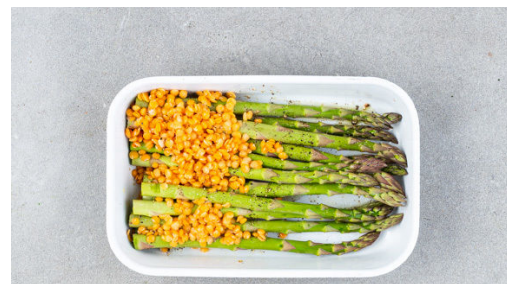
1. Linsen kochen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 240°C oder auf Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser zum Kochen bringen. Die **Linsen** in das kochende Wasser geben, einmal aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze abgedeckt in ca. 4Min. bissfest kochen. Mit einer Schaumkelle ca. **1/5 der Linsen** entnehmen, die **restlichen Linsen** noch 5Min. kochen, dann abgießen.



4. Avocados schneiden

Die **Avocados** halbieren und den Kern entfernen. Das **Avocadofruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit Salz und Pfeffer würzen und in feine Scheiben schneiden.



2. Spargel backen

Die unteren, holzigen Enden des **Spargels** abtrennen. Den **Spargel** mit den **bissfest gekochten Linsen**, 2EL Olivenöl und 2 Prisen Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und in eine Auflaufform geben. Im Ofen 10-12Min. backen



5. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** 3-4Min. im Ofen erwärmen. Aus 2EL Olivenöl, 3EL Essig sowie Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren. Den **Salat** ggf. verlesen und mit dem **Dressing** vermengen.



3. Linsen pürieren

Die **Tomaten** fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Die **restlichen Linsen** mit der **1/2 der Tomatenwürfel**, dem **Knoblauch**, **2/3 der Tamarindenpaste**, dem **Limettensaft** und 2EL Olivenöl pürieren. Mit Salz, Pfeffer und der **restlichen Tamarindenpaste** nach Geschmack verfeinern.



6. Anrichten und servieren

Die **Tortillas** mit der **Linsencreme** bestreichen und den **Salat**, den **Spargel** mit den gebackenen **Linsen**, die **Avocadoscheiben** und die **restlichen Tomatenwürfel** darauf verteilen. Mit der **restlichen Linsencreme** und den **Limettenspalten** servieren.