



Tortillas mit Spargel und Knusperlinsen

mit feiner Linsencreme, Avocado & Salat



20-30min



2 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

- 200g rote Linsen
- 250g grüner Spargel
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Avocado
- 1 Packung Tortillas¹
- 50g 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.

Kochtipps

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 808kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 91.9g, Eiweiß 29.3g



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. Avocado schneiden

Die **Avocado** 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**, 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und in eine Auflaufform geben. Im Ofen 10-12Min. backen



5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas 3-4Min. im Ofen erwärmen. Aus 1EL Olivenöl, 2EL Essig sowie Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren. Den **Salat** ggf. verlesen und mit dem **Dressing** vermengen.



3. Linsen pürieren

Die **Tomate** 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 1EL 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.