



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 Limette 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.

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

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 923kcal, Fett 46.3g,
Kohlenhydrate 110.7g, Eiweiß 32.0g



1. Linsen kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 240°C 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. **1/3 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 je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und in eine Auflaufform geben. Im Ofen 10-12Min. backen



5. Tortillas erwärmen

8 Tortillas 3-4Min. im Ofen erwärmen. Aus 2EL Olivenöl mit 3EL Essig verrühren und das Dressing mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den **Salat** ggf. verlesen und mit dem **Dressing** vermengen.



3. Linsen pürrieren

Die **Tomaten** fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen. **1 Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. Die **restlichen Linsen** mit der **½ der Tomatenwürfel**, dem **Knoblauch**, dem **Limettensaft** und 2EL Olivenöl pürieren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.



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.