



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 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.

- 200g rote Linsen
- 250g grüner Spargel
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Avocado
- 1 Packung Tortillas ¹
- 50g 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 927kcal, Fett 46.4g,
Kohlenhydrate 112.5g, Eiweiß 31.7g



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. 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 je 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 mit 1½EL 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 **Tomate** fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Die **restlichen Linsen** mit der **½ der Tomatenwürfel**, dem **Knoblauch**, dem **Limettensaft** und 1EL 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.