



Tortillas mit Spargel und Knusperlinsen

mit feiner Linsencreme, Avocado & Salat



20-30min



2 Portionen

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.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

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 888kcal, Fett 42.4g, Kohlenhydrate 111.1g, Eiweiß 31.7g



1. Linsen kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 240°C vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml Wasser für die **Linsen** zum Kochen bringen. Die **Linsen** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedriger Hitze 10-13Min. köcheln lassen. Mit einer Schaumkelle ca. **½ 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

Die **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 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 **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.