Linsensalat mit Frühlingsgemüse und Tofu-Mandel-Crunch

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, grün	150 g
Salz	
Frühlingszwiebeln	3 St.
Mandeln, ganz	5 EL
Öl	4 EL
grüner Spargel	1 Bund
Zucchini	1 St.
Rucola	50 g
Tofu, natur	200 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Olivenöl	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier

1. Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, in einem Topf mit ca. 300 ml kaltem Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend auf niedriger Stufe ca. 25 Min. bissfest köcheln. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. Mandeln grob hacken.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Gehackte Mandeln und weiße Teile der Frühlingszwiebeln darin ca. 2 Min. goldbraun rösten. Leicht salzen und auf einen Teller geben.

4. Spargel waschen, holzige Enden abbrechen und im unteren Drittel schälen. Spargel bis zum Kopf in dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und klein würfeln. Rucola waschen und trocken schütteln. Tofu trocken tupfen und würfeln.

5. Pfanne säubern und 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Spargel und Zucchini mit etwas Salz ca. 5 Min. anbraten. Grüne Teile der Frühlingszwiebeln zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles in eine Schüssel geben.

6. Pfanne erneut auswischen und 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Tofu salzen und ca. 4 Min. rundherum goldbraun anbraten. Gebratenen Tofu mit Mandeln und weißen Frühlingszwiebeln vermengen.

7. In eine Schüssel Linsen, Frühlingsgemüse und Rucola geben. Mit Balsamico und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Linsensalat mit Frühlingsgemüse auf Tellern anrichten, Tofu-Mandel-Crunch darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Falls du Linsen für Salate weiterverarbeiten willst, solltest du sie in Salzwasser kochen. Dadurch platzen sie nicht auf und behalten ihre Form.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	371 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	22 g