



# Linsensalat mit Frühlingsgemüse und Tofu- Mandel-Crunch

Zeit gesamt  
30minZubereitungszeit  
30minSchwierigkeit  
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	
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Olivenöl	4 EL

## Zubereitung

[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.

[Frühlingszwiebeln](#) waschen, Wurzelenden entfernen und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. [Mandeln](#) grob hacken.

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.

[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.

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.

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.

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	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	18 g	Fette	22 g