

## Pellkartoffeln mit grünem Spargelsalat

Zeit gesamt 40min



Zubereitungszeit 35min





## Zutaten

tur 4 Portionen	
grüner Spargel	800 g
Salz	
kleine Kartoffeln, vorw. fes	tk.1 kg
Linsen, rot	140 g
Äpfel, rot	1 St.
Rapsöl	5 EL
Zitronensaft	3 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Cranberries, getrocknet	60 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. Spargel waschen, unteres Drittel der Stangen schälen, Enden abschneiden. Stangen in 2–3 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf Spargelstücke knapp mit Salzwasser bedecken, zugedeckt ca. 3 Min. auf mittlerer Stufe kochen. Spargel herausnehmen. Kochwasser auf ca. 5 EL einkochen.
- 2. Kartoffeln waschen und im geschlossenen Topf auf mittlerer Stufe garen. In einem Sieb rote Linsen abspülen, abtropfen lassen und in einen Topf geben. 2 cm hoch mit Wasser bedecken, aufkochen, dann zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 10 Min. garen.
- 3. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Spargelwasser mit 3 EL Öl verrühren. Apfelscheiben und Spargelstücke unterheben und mit 2 TL Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.
- 4. In einem Sieb Linsen abtropfen lassen, Kochwasser auffangen. In einem hohen Gefäß Linsen fein pürieren, dabei nach und nach 2 EL Öl und so viel Kochwasser dazugeben, bis das Püree cremig ist. Cranberrys, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken und dazugeben. Mit Salz und restlichem Zitronensaft abschmecken.
- 5. Pellkartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken und nach Belieben pellen. Mit Spargelsalat und Linsendip servieren.

**Guten Appetit!** 

Tipp: Der Linsendip kann bereits am Vortag zubereitet werden. Noch würziger wird er, wenn man etwas fein geschnittenen Schnittlauch dazugibt.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	510 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	12 g