



Pellkartoffeln mit grünem Spargelsalat

Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, Sieb, 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