



# Vogerlsalat mit grünem Spargel und nussigen Belugalinsen

⌚ Preparation time: 30 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
Total time: 30 minutes

👤 Portions: 2

## Zutaten für zwei Portionen

### Für den Salat

- 1 Bund grüner Spargel
- 2 Frühlingszwiebeln
- Eine halbe gelbe Parika | nicht nur wegen des Geschmacks sondern auch wegen der Farbe. Aber natürlich kann man auch rote oder orange Paprika verwenden.
- 3 festkochende Kartoffel
- Zwei Hände voll Feldsalat | ca. 50 g
- 100-150 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Belugalinsen
- 3 EL Salz und 1 EL Zucker | zum Kochen von Spargel und Kartoffeln

### Für die Vinaigrette

- 150 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Olivenöl
- 1 kleine Scharlotte oder eine halbe kleine Zwiebel
- 2 TL scharfer Senf
- 2 EL Weißweinessig oder Kräuternessig
- 1 EL Hefeflocken
- 2 TL Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung (ca. 30 Minuten)

**Tipp:** Ich fange bei der Zubereitung des Salats mit der Vinaigrette an. Das hat den Vorteil, dass die Zwiebel bzw. die klein gehackte Scharlotte in der Vinaigrette durchziehen kann und der Geschmack intensiver wird.

1. Für die Vinaigrette mit einem Schneebesen Gemüsebrühe mit Olivenöl, scharfem Senf, Essig, Hefeflocken und Agavendicksaft zu einer fein-sähmigen Soße verrühren. Eine klein gehackte Scharlotte oder Zwiebel hinzugeben und die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette abdecken und zur Seite stellen, damit sie etwas durchziehen kann.
2. Die holzigen Enden des grünen Spargel großzügig abschneiden. Ein Schälen des unteren Drittels ist dann auch nicht notwendig. Einen großen Topf mit Wasser, 1 EL Salz sowie 1 EL Zucker zum Kochen bringen. Den grünen Spargel im kochenden Wasser ca. 6 Minuten kochen, bis er angenehm bissfest ist.
3. Parallel dazu die Kartoffel schälen und ebenfalls in heißem Salzwasser bissfest garen. Die Kartoffel anschließend halbieren und in feine Scheiben oder in Würfelchen schneiden- ganz wie man sie servieren möchte.
4. Für die Zubereitung der Belugalinsen 100-150 ml Gemüsebrühe (oder Wasser mit einem EL Instantbrühe) zum Kochen bringen. Die Belugalinsen einstreuen, kurz aufkochen lassen und anschließend 10-15 Minuten auf mittlerer Hitze gar kochen.
5. Zu den abschließenden Vorbereitungen des Salats nun die Paprika in feine Würfel und die Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden.
6. Salat auf einem großen Teller anrichten und mit der Vinaigrette vermischt servieren.