

Spargelsalat mit roten Linsen und Mai-Matjes

Zutaten für 4 Personen:

200 g	rote Linsen
1 Prise	Stein-oder Meersalz
400 ml	Wasser
1 kg	Spargel
4 EL	Olivenöl
2	rote Zwiebeln
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Schnittlauch
4 EL	Essig
1-3 TL	Zitrone
1-2 TL	Curcuma
	Matjeshering nach Geschmack

Zubereitung:

Die Linsen waschen und mit dem Wasser bei mittlerer Temperatur weich kochen, evtl. etwas Wasser nachgießen. Den Spargel schälen und säubern, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser bissfest garen (grüner Spargel benötigt eine kürzere Garzeit!). Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den abgetropften Spargel und die Zwiebelringe mit den Linsen vermischen.

Aus Öl, Essig, Zitronensaft und den Gewürzen ein Dressing zubereiten und alles vermischen und einige Zeit ziehen lassen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und den Salat damit bestreuen.

Wirkung nach TCM:

Das Gericht stärkt das Lungen-und Nieren Qi sowie das Blut und leitet Hitze aus