Raffiniertes

Rote-Bete-Linsen-Salat

Zutaten
für 4 Portionen

1 EL	Öl
200 g	rote Linsen
1 TL	Currypulver
1 TL	Kreuzkümmel
350 ml	Gemüsebrühe
400 g	Rote Bete (vorgekocht)
4	Frühlingszwiebeln

für das Dressing

1 TL	Senf
1 EL	Honig
3 EL	Apfelessig
4 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Öl im Topf erhitzen und die Linsen darin mit Kreuzkümmel und Currypulver andünsten, anschließend mit der Brühe abslöschen und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Die Linsen in ein Sieb gießen, abtropfen und abkühlen lassen.

Die Rote Bete auch in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Ein Dressing aus Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer mischen und das Olivenöl nach und nach zu dem Dressing geben.

Jetzt die Linsen mit Roter Bete und Frühlingszwiebeln vermengen, dann das Dressing unterrühren.

Brennwert: 1.610 kJ, 385 kcal · Zeit: 1 Stunde