

Rote Bete – Linsen – Salat

Zutaten:

200 g rote Linsen
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Currypulver
350 ml Gemüsebrühe
1/2 Bund Petersilie
400 g Rote Bete, gekocht
1 TL Senf
3 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl
1 EL Honig
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Linsen darin mit Kreuzkümmel und Curry etwas andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Danach in ein Sieb gießen und abtropfen sowie 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. Die Petersilie waschen, Blätter abzupfen und grob hacken.

Ein Dressing aus Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer mischen und die 3 EL Öl erst nach und nach zu dem Dressing geben.

Jetzt erst die Linsen mit Rote Bete und Frühlingszwiebeln vermengen. Das Dressing und die Petersilie untermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.