



Mediterraner Linsensalat Low Carb

mit Roter Bete und Mozzarella



ca. 30min



2 Personen

Dank vorgegartener Bete und Linsen ist dieser bunte Low-Carb-Salat ruckzuck auf dem Tisch. Verfeinert wird er mit einer leckeren orientalischen Gewürzmischung, serviert wird er mit cremigem Mozzarella und frischem Basilikum – ein Hochgenuss für alle, die auf unkompliziert und lecker stehen!

Was du von uns bekommst

- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Dose Bio-Linsen
- 10g Basilikum
- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Mozzarella ¹
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Wer mag, kann auch die gesamte Rote Bete verwenden.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 565kcal, Fett 32.7g, Kohlenhydrate 37.6g, Eiweiß 24.0g



1. Rote Bete schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **½ der Roten Bete** in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen, dann in ca. 1cm breite Spalten schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



2. Rote Bete rösten

Die **Rote Bete** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen rösten.



3. Salat vorbereiten

Die **Linsen** in dem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und ca. **¾ der Blätter** fein, die **restlichen Basilikumblätter** grob schneiden. Die **Tomaten** halbieren und ca. 5Min. vor Ende der Backzeit zur **Roten Bete** in den Ofen geben.



4. Dressing anrühren

2EL Olivenöl, 1½EL Essig und 1-2EL Wasser mit 1TL Honig glatt rühren. Das **fein geschnittene Basilikum** und die **Gewürzmischung nach Geschmack** unterrühren und das **Dressing** kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Mozzarella vorbereiten

Den **Mozzarella** abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die geröstete **Rote Bete** und die **Tomaten** vom Blech nehmen und ca. 5Min. abkühlen lassen.



6. Salat mischen

Den **Spinat** gründlich waschen und mit der **Roten Bete**, den **Tomaten**, den **Linsen** und ca. **¾ des Dressings** vermengen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Mozzarella** auf dem **Salat** verteilen und mit dem **restlichen Dressing** beträufeln. Mit dem **übrigen Basilikum** garnieren und servieren.