



Mediterraner Linsensalat

mit Mozzarella und bunter Bete



20-30min



3-4 Personen

Linsen sind die Superhelden unter den Hülsenfrüchten. Sie sind eiweiß- und ballaststoffreich, halten lange satt, unterstützen das Immunsystem und sind voller Nährstoffe. Wir kombinieren sie mit Mozzarella, frischem Basilikum und aromatischen Tomaten und zaubern so einen mediterranen Salat, der dich direkt ans Mittelmeer versetzt! Die bunte Bete aus dem Ofen ist eine feine Ergänzung und sieht be...

Was du von uns bekommst

- mediterrane Gewürzmischung
- Chioggia-Bete
- Mozzarella ⁷
- gelbe Bete
- Kirschtomaten
- frisches Basilikum
- braune Linsen
- Babymangold

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Sieb
- Sparschäler

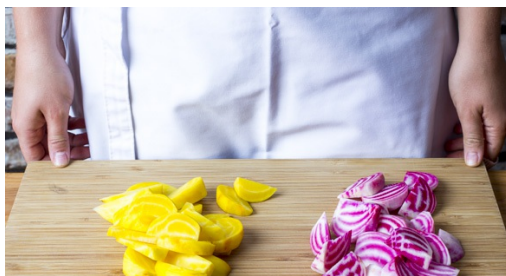
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

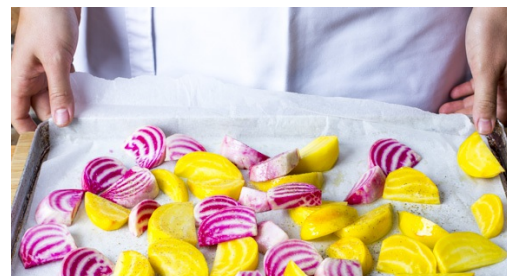
Nährwertangaben pro Portion

Energie 570kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 43.6g, Eiweiß 26.9g



1. Bete schälen

Den Backofen auf 210°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Beide Sorten **Bete** schälen und in 1cm breite Spalten oder in Achtel schneiden.



2. Bete rösten

Die **Bete** mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 15-20Min. im Ofen bissfest garen.



3. Salat vorbereiten

Währenddessen die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und **3/4 der Blätter** fein, **den Rest** grob hacken. Die **Tomaten** halbieren und ca. 5Min. vor Ende der Backzeit zur **Bete** in den Ofen geben.



4. Dressing zubereiten

Das **fein gehackte Basilikum**, die **Gewürzmischung**, 3-4EL Olivenöl, 3-4EL Essig und 2EL Wasser zu einem **Dressing** rühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Mozzarella vorbereiten

Den **Mozzarella** abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Das fertige **Ofengemüse** vom Blech nehmen und ca. 5Min. abkühlen lassen.



6. Salat anrichten

Das **Ofengemüse** mit den **Linsen**, dem **Babymangold** und **3/4 des Dressings** vermischen, ggf. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Mozzarella** auf dem Salat anrichten und das übrige **Dressing** darüberträufeln. Mit dem **grob gehackten Basilikum** garniert servieren.