



## Low Carb: Mediterraner Linsensalat

mit Roter Bete und Mozzarella



20-30min



3-4 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
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 20g Basilikum
- 500g Kirschtomaten
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Mozzarellas<sup>7</sup>
- 200g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL 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.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 557kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 38.6g, Eiweiß 24.0g



### 1. Rote Bete schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Rote 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 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen 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.  $\frac{3}{4}$  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

4EL Olivenöl, 3EL Essig und 2EL Wasser mit 1EL 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

Die **Mozzarellas** 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

Die **Rote Bete** und die **Tomaten** mit den **Linsen**, dem **Babyspinat** und ca.  $\frac{3}{4}$  des **Dressings** vermengen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Mozzarella** auf dem **Salat** verteilen und mit dem **restlichen Dressing** beträufeln. Mit dem **übrigen Basilikum** garnieren und servieren.