



Mediterraner Linsensalat

mit Roter Bete und Mozzarella



20-30min



2 Personen

Dank vorgegartener Bete und Linsen ist dieser bunte, mit Vitaminen vollgepackte Salat ruck, zuck auf dem Tisch. Verfeinert wird er mit einer leckeren orientalischen Gewürzmischung, serviert wird er mit cremigem Mozzarella und frisch zerzupftem Basilikum – ein Hochgenuss für alle, die auf gesund und lecker stehen!

- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 1 Dose braune Linsen
- 10g frisches Basilikum
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Päckchen Honig
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Mozzarella ⁷
- 1 Packung Babyspinat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sieb

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

Energie 631kcal, Fett 33.0g,
Kohlenhydrate 48.1g, Eiweiß 27.7g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rote Bete** in einem Sieb abgießen und in 1cm breite Spalten schneiden.



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



Inzwischen die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und ca. **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.



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



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



Die **Rote Bete** mit den **Linzen**, dem **Babyspinat** und ca. **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 **restlichen Basilikum** garnieren und servieren.