



Mediterraner Linsensalat

mit Roter Bete und Mozzarella



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 2 Dosen braune Linsen
- 20g frisches Basilikum
- 2 Packungen Kirschtomaten
- 1 Päckchen Honig
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Mozzarellas ⁷
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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 571kcal, Fett 30.0g, Kohlenhydrate 38.5g, Eiweiß 31.1g



1. Rote Bete schneiden

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



2. Rote Bete rösten

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.



3. Salat vorbereiten

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.



4. Dressing anrühren

3-4EL Olivenöl, 3-4EL Essig und 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.



5. Mozzarella vorbereiten

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



6. Salat anrichten

Die **Rote Bete** mit den **Linsen**, dem **Babyspinat** und ca. **3/4 des Dressings** vermengen und nach Wunsch 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.