



Mediterraner Linsensalat Low Carb

mit Roter Bete und Mozzarella



ca. 30min



4 Portionen

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 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Mozzarellas¹
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

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 (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 557kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 38.7g, 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

Den **Spinat** gründlich waschen und mit der **Roten Bete**, den **Tomaten**, den **Linsen** und ca. $\frac{3}{4}$ 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.