



## Rucola-Rote-Bete-Salat mit Linsen

mit Ziegenfrischkäse und Birne



ca. 20min



1 Portion

Es geht mal wieder ziemlich bunt zu auf unseren Tellern – wie fast immer, wenn Rote Bete im Spiel ist. Wir machen aus dem farbintensiven Wurzelgemüse einen schmackhaften Salat mit Rucola und Linsen, an dem auch süßliche Birne und würziger Ziegenfrischkäse beteiligt sind. Für etwas krossen Biss sorgen die angerösteten Walnüsse – mmmh, einfach köstlich!

## Was du von uns bekommst

- 1 Birne
- 1 Schalotte
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 25g Walnusskerne<sup>4</sup>
- 1 Dose Bio-Linsen
- 50g Rucola
- 125g Ziegenfrischkäse<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf<sup>2</sup>
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig<sup>3</sup>

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

## Allergene

Enthält: **Milch** (1), **Senf** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3), **Schalenfrüchte** (4).

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1117kcal, Fett 67.3g, Kohlenhydrate 90.9g, Eiweiß 30.1g



### 1. Zutaten schneiden

Die **Birne** halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Rote Bete** in Spalten schneiden.



### 2. Walnüsse anrösten

Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Walnüsse** in der Pfanne ohne Zugabe von Fett 2-3Min. duftend anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, ggf. grob hacken. Die Pfanne aufbewahren.



### 3. Rote Bete anbraten

Die **Rote Bete** in der Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 6Min. anbraten, bis die Oberflächen karamellisieren.



### 4. Rote Bete glasieren

Inzwischen je 1EL Olivenöl, Balsamicoessig, Senf und Honig zu einer **Glasur** verrühren. Die **Schalotten** und die **Rote Bete** mit der **Glasur** vermengen und bei niedriger Hitze ca. 1Min. einkochen lassen. Dann vom Herd nehmen.



### 5. Vinaigrette zubereiten

1EL Olivenöl mit 1EL Balsamicoessig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Vinaigrette** verrühren.



### 6. Salat zubereiten

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Linsen**, den **Rucola**, die **Rote Bete** und die **Birnen** mit der **Vinaigrette** vermengen. Die **½ des Ziegenkäses** in grobe Stücke auf den **Salat** geben. Den **Salat** anrichten und mit den **Walnüssen** garniert servieren.