MARLEY SPOON



Mediterraner Linsensalat Low Carb

mit Roter Bete und Mozzarella

ca. 30min 2 Portionen

Dank vorgegarter 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
- 1 Dose Bio-Linsen
- 10g Basilikum
- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Mozzarella [1]
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 1TL 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.

Kochtipp
Wer mag, kann auch die gesamte Rote Bete verwenden.

Allergene
Enthält: **Milch** (1).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 530kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 37.1g, Eiweiß 21.3g



1. Rote Bete schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **½ der Roten 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.



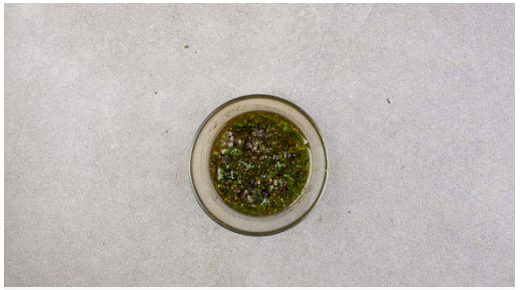
2. Rote Bete rösten

Die **Rote Bete** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2TL Olivenöl sowie je 1 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. **¾ 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

2EL Olivenöl, 1½EL Essig und 1–2EL Wasser mit 1TL 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

Den **Mozzarella** 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. **¾ 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**