



Mediterraner Linsensalat

mit Roter Bete und Mozzarella



20-30min



3-4 Personen

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 gesund und lecker stehen!

Was du von uns bekommst

- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 Dosen braune Linsen
- 20g Basilikum
- 500g Kirschtomaten
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Mozzarellas⁷
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL 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 (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 498kcal, Fett 25.2g, Kohlenhydrate 37.7g, Eiweiß 24.0g



1. Rote Bete schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Rote Bete** in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und dann in ca. 1cm breite Spalten schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



4. Dressing anrühren

3-4EL Olivenöl, 3-4EL Essig und 2EL Wasser mit 1-2EL Honig glatt rühren. Das **fein geschnittene Basilikum** und die **Gewürzmischung nach Geschmack** unterrühren und das **Dressing** kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.



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.



5. Mozzarella vorbereiten

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



3. Salat vorbereiten

Inzwischen die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und 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.



6. Salat mischen

Die **Rote Bete** und die **Tomaten** mit den **Linsen**, 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.