

Rezept

# Linsen-Rote-Bete-Salat mit Mozzarella

Ein Rezept von Linsen-Rote-Bete-Salat mit Mozzarella, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>4 kleine Knollen</b> Rote Bete (ca. 400 g)	<b>3 Zweige</b> Thymian
Pfeffer	Salz
<b>7 EL</b> Olivenöl	<b>3 EL</b> Honig
<b>200 ml</b> Gemüsebrühe	<b>3</b> Orangen
<b>1</b> dicke Möhre	<b>200 g</b> Beluga- oder Le-Puy-Linsen
<b>1 Stück</b> Lauch (ca. 60 cm)	<b>1 Stange</b> Staudensellerie
<b>1 1/2 TL</b> Dijon-Senf	<b>2</b> Schalotten
<b>1 Bund</b> Rucola	<b>3 EL</b> Aceto balsamico bianco
Alufolie	<b>1 Kugel</b> Mozzarella (125 g)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Die Roten Beten schälen und jeweils in 6 Spalten schneiden (dabei Einweghandschuhe tragen!). Thymian abbrausen, trocken schütteln und mit den Roten Beten in eine Auflaufform geben. Salzen, pfeffern und mit je 1 EL Honig und Öl beträufeln. 1 Orange auspressen, den Saft und die Brühe angießen. Die Form mit Alufolie abdecken und 3-4 Löcher in die Folie stechen. Die Rote-Bete-Spalten im Ofen (Mitte, Umluft nicht empfehlenswert) 40-50 Min. garen.
2. Inzwischen die Linsen in reichlich Wasser 5 Min. garen, abgießen und abbrausen. Die Möhre schälen, den Sellerie waschen und beides in 5 mm große Würfel schneiden. Den Lauch längs halbieren, waschen und putzen, längs in schmale Streifen und diese in schmale Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, darin die Schalotten goldgelb andünsten. Das Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten. Linsen und ½ l Wasser hinzufügen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. bissfest garen, kurz vor Garzeitende salzen und pfeffern. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Von den übrigen Orangen die Schale samt weißer Haut abschneiden und die Filets aus den Trennhäuten schneiden, dabei den ablaufenden Saft auffangen. Orangensaft mit 2 EL Honig, Senf, Essig, 4 EL Öl und 6 EL Rote-Bete-Sud verrühren, salzen und pfeffern. Linsen und Dressing mischen. Rucola abbrausen, trocken schütteln und die Blätter grob zerzupfen. Mozzarella abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Rote Beten, Linsen, Orangenfilets und Mozzarella auf einer Platte verteilen und mit Rucola bestreuen. Salz und Pfeffer grob darübermahlen.