

## Rezept

# Gebratene Rote Beten auf Linsen-Rucola-Salat

Ein Rezept von Gebratene Rote Beten auf Linsen-Rucola-Salat, am 20.12.2025

## Zutaten

<b>450 g</b> Rote Beten	<b>½ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
Pfeffer	<b>2 1/2 EL</b> Rapsöl (ersatzweise Olivenöl)
Fleur de Sel	<b>30 g</b> Linsen
<b>1</b> Lorbeerblatt	<b>75 g</b> Rucola
<b>75 g</b> Zwiebeln	<b>3 EL</b> Gemüsebrühe
<b>1 EL</b> Aceto balsamico	Auflaufform (ca. 30 x 40 cm)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 29 g F, 17 g EW, 58 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 220° (Umluft) vorheizen. Die Roten Beten schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. In einer Schüssel mit Kreuzkümmel, etwas Pfeffer und 1 ½ EL Öl vermengen, dann in die Auflaufform geben, etwas salzen und im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. bissfest garen.
2. Inzwischen die Linsen nach Packungsanweisung mit dem Lorbeerblatt weich garen. Danach in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebelspalten darin ca. 2 Min. anbraten, dann mit Brühe und Essig ablöschen. Abgetropfte Linsen untermengen und alles etwas abkühlen lassen. Zuletzt den Rucola unterheben.
4. Den Linsen-Rucola-Salat mit Pfeffer und Salz abschmecken, nach Belieben noch etwas Brühe oder Essig zufügen. Salat mit den noch lauwarmen Roten Beten anrichten.