

## Rezept

# Kalter Braten mit Linsen-Rettich-Salat

Ein Rezept von Kalter Braten mit Linsen-Rettich-Salat, am 20.12.2025

## Zutaten

<b>60 g</b>	rote Linsen	<b>3 EL</b>	Salatkerne-Mix
<b>30 g</b>	Rucola (ersatzweise Baby-Blattspinat)	<b>300 g</b>	weißer Rettich
<b>2 EL</b>	Aceto balsamico bianco	<b>2 EL</b>	Rapsöl
	Salz		Pfeffer
<b>100 g</b>	Joghurt (3,5 % Fett)	<b>1 TL</b>	Meerrettich (aus dem Glas)
<b>1 TL</b>	süßer Senf	<b>200 g</b>	kalter Braten in dünnen Scheiben

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 510 kcal, 25 g F, 37 g EW, 32 g KH

## Zubereitung

1. Die Linsen in einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen und in 5-10 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze garen, sodass die Linsen weich sind, aber nicht zerfallen.
2. Inzwischen die Kerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie anfangen zu duften, dann herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Rucola waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Rettich putzen, schälen und grob raspeln. Linsen, falls nötig, in ein Sieb abgießen.
3. Essig, Öl, Rettich und Linsen in einer Schüssel mischen, salzen und pfeffern. Joghurt, Meerrettich, Senf, Salz und Pfeffer glatt verrühren.
4. Den kalten Braten auf zwei Tellern auslegen. Rucola und Rettich-Linsen-Salat darauf anrichten. Den Salat mit der Meerrettichsauce beträufeln und mit den Salatkernen bestreuen.