

Rezept

Linsen-Rote-Bete-Salat mit Mozzarella

Ein Rezept von Linsen-Rote-Bete-Salat mit Mozzarella, am 11.05.2026

Zutaten

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