

Rezept

Linsensalat mit bunter Bete

Ein Rezept von Linsensalat mit bunter Bete, am 14.10.2024

Zutaten

100 g Belugalinsen (ersatzweise Le-Puy-Linsen)	400 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
Salz	400 g kleine bunte Rote Beten (rot und gelb oder Ringelbete)
2 EL Olivenöl	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Harissa	2 TL flüssiger Honig
1 Knoblauchzehe	10 Stängel Koriandergrün
5 Stängel Petersilie	5 EL Tahin (Sesampaste)
7 EL Zitronensaft	25 g Rauchmandeln (Fertigprodukt; geröstet und gesalzen)
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen. Den Gemüsefond aufkochen, Linsen hineingeben und nach Packungsanweisung 20-25 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt darin garen, sodass sie noch leicht Biss haben und nicht zerfallen. Salzen, abgießen und abtropfen lassen. Mindestens lauwarm abkühlen lassen.
2. Inzwischen Backofen auf 250° vorheizen. Beten schälen, putzen und längs in je acht Spalten schneiden (dabei Einmalhandschuhe tragen, da Beten stark abfärben). Öl mit Kreuzkümmel, Harissa und Honig glatt rühren, mit den Beten vermengen. Diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Salzen, pfeffern und im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen, dabei einmal durchrühren. Sie sollten am Ende noch etwas Biss haben.
3. Währenddessen für das Dressing den Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob zerschneiden. Etwas Koriandergrün (ca. 3 g) beiseitelegen, den Rest mit Petersilie, Knoblauch, Tahin, 5 EL Zitronensaft, 5-7 EL eiskaltem Wasser und ¼ TL Salz cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Rauchmandeln grob hacken.
4. Die Beten aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit dem übrigen Zitronensaft (2 EL) mischen. Linsen auf Teller verteilen, Beten daraufgeben. Mit dem Dressing beträufeln, mit Koriandergrün und Mandeln bestreuen. Lauwarm servieren.