

Rezept

Low-Carb-Linsensalat im Glas

Ein Rezept von Low-Carb-Linsensalat im Glas, am 05.08.2024

Zutaten

80 g Belugalinsen (ersatzweise Le-Puy-Linsen)	Salz
80 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt)	1 dicke Möhre
50 g Baby-Blattspinat	1 TL Dijon-Senf
½ TL Honig (nach Belieben)	3 EL Weißweinessig
Pfeffer	2 EL Olivenöl
100 g Schafskäse (Feta)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 20 g F, 20 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Linsen kalt abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf 350 ml Wasser aufkochen, Linsen hineingeben und bei mittlerer Hitze in 20-25 Min. bissfest garen. Gegen Garzeitende salzen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Rote Bete in kleine Würfel schneiden (dabei am besten Einmalhandschuhe verwenden, da Rote Bete stark abfärbt). Möhre schälen, putzen und grob raspeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.
3. Für das Dressing Senf mit Honig und Essig verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl unterschlagen. Die lauwarmen Linsen in die Schüssel zum Dressing geben und gründlich vermischen.
4. Linsensalat auf zwei Schraubgläser verteilen. Zuerst die Rote Bete, dann die Möhre und schließlich den Spinat daraufgeben. Schafskäse grob zerbröckeln und darüberstreuen. Die Linsen vollständig abkühlen lassen, dann die Gläser verschließen und (bei Bedarf über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen. Zum Essen den Salat in einen Teller geben und gut durchmischen.