

Rezept

Rote-Bete-Linsen-Salat

Ein Rezept von Rote-Bete-Linsen-Salat, am 27.04.2024

Zutaten

125 g schwarze Belugalinsen	1 Lorbeerblatt
1 EL Dijon-Senf	1 EL Ahornsirup
2 EL Apfelbalsamessig	Meersalz
gemahlener Bergpfeffer (ersatzweise Langpfeffer oder Tellicherry-Pfeffer)	1 TL Lemon Myrtle (ersatzweise abgeriebene Bio- Zitronenschale)
4 EL Macadamia-Nussöl (ersatzweise Mandelöl)	300 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
250 g Blaubeeren	30 g grüne oder gesalzen Pistazienkerne
1 Bund Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb waschen und mit Lorbeer und genug Wasser (gut 2 Finger über den Linsen) in einen Topf geben. Alles aufkochen und zugedeckt in 25 - 30 Min. gar köcheln lassen.
2. Inzwischen Senf, Ahornsirup, Essig, Salz, Pfeffer und Lemon Myrtle verrühren, nach und nach das Öl unterschlagen. Rote-Bete-Knollen würfeln oder in Spalten schneiden und mit der Vinaigrette mischen. Die Blaubeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Pistazienkerne grob hacken. Das Koriandergrün abrausen, trocken schütteln und hacken.
3. Die Linsen abgießen, Lorbeer entfernen. Die Linsen jetzt erst salzen und zu den Roten Beten geben. Alles abkühlen lassen, evtl. nochmals nachwürzen. Vor dem Servieren die Blaubeeren untermischen, Salat mit Koriandergrün und Pistazien bestreuen.