

# Orientalischer Rote Bete Salat



Hauptgericht

## So wird's gemacht ...

Die Rote Bete aus der Packung nehmen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen, darin die Linsen, Kreuzkümmel und Curry andünsten. Die Brühe dazu geben, aufkochen und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen (die Linsen sollen weich werden, aber nicht zerfallen). Dann alles abkühlen lassen.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Blätter der gewaschenen Petersilie sowie die Nüsse grob hacken.

Für das Dressing Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer gut verrühren.

Alle Salatzutaten miteinander vermischen und kurz durchziehen lassen. Abschmecken, dann den Salat auf Tellern anrichten. Dazu passen Fladenbrot und gebratener Ziegenkäse.

Tipp: Noch besser schmeckt der Salat, wenn man die Rote Bete selbst gart. Dafür die Knollen waschen und weich dämpfen. Je nach Größe dauert das ca. 1 Stunde. Danach die Schale mit den Fingern abschieben oder einem Küchenmesser entfernen (dafür am besten Gummihandschuhe anziehen, da die Knollen sehr färben).

## Zutaten für 4 Personen\*

Menge	Zutat
1,5 Packungen (ca. 800 g)	Rote Bete, gekocht
5 EL	Walnussöl
200 g	Rote Linsen
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Currypulver
450 ml	Gemüsebrühe
2	Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)
2	Knoblauchzehen
½ Bund	Petersilie
6 EL	Walnüsse
1 TL	Senf, mild
3 EL	Balsamicoessig
etwas	Pfeffer, Salz (jodiert)

\* 420 g pro Person

## Nährwerte pro Portion

Energie	553 kcal
Fett	28,4 g
Kohlenhydrate	62,7 g
Eiweiß	18,6 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.