


 Hauptspeise



Rote-Bete-Linsen-Salat

 25 min Zubereitungszeit

 15 min Kochzeit

 646 kcal pro Portion

••• Mittel

 Deutsche Küche

 International

 Vegan



Zutaten

2 Portionen

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte

1 Chilischote

3 El Olivenöl

0,50 Tl Kreuzkümmel, gemahlen

120 g rote Linsen

250 ml Gemüsefond

1 Gurke

1 Tomate

250 g Rote Bete, vakuumiert

0,50 Bund Petersilie

0,25 Bund Minze

60 Heidelbeeren

30 g Walnuskerne

1 Limette

2 El Himbeeressig

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Knoblauch und Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote abwaschen und in Würfel schneiden. In einem kleinen Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Schalotte, Chili und Knoblauch anschwitzen. Mit Kreuzkümmel würzen. Linsen abwaschen und hinzugeben. Mit Gemüsefond ablöschen und aufkochen. Anschließend bei kleiner Hitze ca. 6 Min. leicht kochen. Nach dem die Linsen fertig gegart sind, diese vollständig auskühlen lassen.
- 2 Gurke abwaschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Tomate abwaschen, entkernen und in Würfel schneiden. Rote Bete abwaschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Petersilie und Minze fein hacken. Heidelbeeren abwaschen. Walnuskerne grob hacken. Limette auspressen.
- 3 Linsen und Gemüse in einer Schüssel vermengen. Himbeeressig, Limettensaft und restliches Olivenöl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	461kJ /118kcal	2.534kJ /646kcal
Fett	7g	36g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	5g
Kohlenhydrate	10g	53g
davon Zucker	4g	17g
Eiweiß	5g	25g
Salz	1g	3g