



Rote Bete-Linsensalat

Zutaten für 4 Personen:

200 g rote Linsen, 4 Frühlingszwiebeln, ½ Bund Petersilie, 400 g Rote Bete, 350 ml Gemüsebrühe, 1 TL Senf, 3 EL Apfelessig, 4 EL Olivenöl, 1 TL Curry, 1 TL gemahlene Kreuzkümmel, 1 EL Honig, Salz und Pfeffer

Die Rote Bete schälen und in Wasser weichkochen. Abgießen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden.

Die Linsen mit dem Kreuzkümmel und dem Curry in 1 EL Öl anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und köcheln lassen bis die Linsen weich sind. Abgießen und abkühlen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Petersilie grob hacken.

Ein Dressing aus Öl, Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer mischen.

Die Linsen mit Rote Beten und Frühlingszwiebeln vermengen. Das Dressing und die Petersilie unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Tip:

Sie können natürlich auch Gelbe Bete nehmen.

buffet-ok.de
Online-Shop

Biofrische - direkt zu Ihnen nach Hause

Biokisten

frisches Gemüse und Obst • Käse, Eier, Milch, Brot und Fleisch • Naturprodukte • regionale Produkte

Mittagessen

für Firmen, Büros oder Privathaushalte • Schulen und Kindergarten

Partyservice

kalte und warme Buffets • Cateringservice • Organisation und Durchführung

Bio Bistro „Café:ok“

täglich frisch gekochte Mittagessen • hausgebackene Kuchen und Kaffeespezialitäten