



## Kochen

Stefanie Ackermann

Montag, 17.02.2025

### Linsensalat mit Rote Bete

Für ca. 2 Portionen

#### Zutaten:

- 2 EL Kürbiskerne
- 50 g Feldsalat
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g gegarte Rote Bete (vakuumiert)
- 1 Glas/Dose gegarte Linsen (Abtropfgewicht ca. 250 g)

#### Für das Dressing

- 3 EL Olivenöl (nativ extra)
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 1 TL Ahornsirup/Honig
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

#### Zubereitung

1. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl unter Rühren kurz anrösten und abkühlen lassen.
2. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
3. Zwiebel schälen, fein würfeln und in Salatschüssel geben.
4. Linsen in Sieb abspülen, abtropfen lassen und zu den Zwiebeln geben.
5. Gegarte Rote Bete in kleine Würfel schneiden und zu den Linsen geben.
6. **Für das Dressing** Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Honig/Ahornsirup, Salz und Pfeffer anrühren.
7. Das Dressing mit den Linsen, Zwiebeln und Rote Bete gut vermischen. Gerne durchziehen lassen. Erst kurz vor dem Verzehr den Feldsalat unterheben, mit den gerösteten Kernen bestreuen und genießen.