

FÜR 4
PERS.



ROTE BETE-SALAT MIT ROTEN LINSEN

200 g rote Linsen mit
1 EL Öl in einem Topf andünsten.
1 TL Curry Mit
1 TL Kreuzkümmel und
bestreuen.
450 ml Gemüsebrühe Mit
ablöschen und 8 bis 10 Minuten köcheln lassen.
Danach abgießen und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit
4 Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
500 g vorgegarte Rote Bete abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Für das Dressing:

1 TL Senf und
3 EL Johannisbeeressig
Salz
Pfeffer und
3 EL Olivenöl ein Dressing mischen.

Alle Zutaten miteinander vermengen und abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Energie	364 kcal
Kohlenhydrate	40,1 g
Fett	13,3 g
Eiweiß	15,1 g

Rote Bete

Rote Bete, auch Rote Rübe genannt, wird in Deutschland sowohl für den Frischmarkt als auch für die Verarbeitung angebaut. Im Herbst und Winter findet man diese als Freilandprodukt u. a. auf Wochen- und in Supermärkten. Gekocht und vakuumiert, frisch oder als Lagerware, ist die Rote Bete das ganze Jahr hindurch zu bekommen. Rote Bete hat einen typischen erdigen Geschmack, ist sehr farbtintensiv und vielseitig in der Küche einzusetzen.