

Linsensalat mit Rote Bete



4 EL Rapsöl
1 TL Kümmel
100 g Linsen
150 ml Wasser
2 Frühlingszwiebeln
250 g Rote Bete
100 g Cherrytomaten
10 g frische Petersilie
1 Schalotte
1 TL Senf
2 TL Honig
Salz / Pfeffer
2 EL Weißwein - Essig

ZUTATEN
2 PORTIONE

ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH TU GENUSS REIN! WINTER

1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, Kümmel andünsten, Linsen dazugeben kurz mit dünsten und mit Wasser ablöschen, 10 Minuten köcheln lassen

Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden und zu den Linsen geben

Rote Bete in Würfel schneiden, Cherrytomaten halbieren und Petersilie fein hacken

Schalotte fein würfeln, mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer, Weißwein - Essig und 3 EL Rapsöl zu einem Dressing rühren

Linsen, Rote Bete, Cherrytomaten und Petersilie mit dem Dressing vermengen und anrichten

Lasst es Euch schmecken ! Eure Mandy



Follow me
mandyhindenburg

