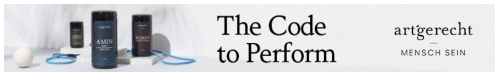


Rote Beete-Linsensalat

Zutaten

- 200g rote Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 300g rote Beete (gekocht), fein gewürfelt
- 350ml Gemüsebrühe
- 1 TL Senf
- 3 EL Balsamico-Essig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- Chili
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 Handvoll Tiefkühl-Spinat, fein gehackt
- 1 Handvoll gehackte Walnüsse
- 1 Fetakäse, fein gewürfelt
- frischer Rucola



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Die roten Linsen in der Gemüsebrühe garen, bis sie weich sind. In der Zwischenzeit 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, die rote Zwiebel fein würfeln und glasig dünsten. Den Tiefkühl-Spinat dazugeben und bei niedriger Temperatur auftauen lassen. Die rote Beete-Würfel sowie 3 EL der Rote Beete Flüssigkeit hinzugeben. Den Balsamico-Essig zusammen mit dem restlichen Olivenöl, den Gewürzen sowie dem Senf, zu einem Dressing verrühren. Die fertigen Linsen und den rote Beete-Spinat-Zwiebel-Mix gut vermengen. Das Dressing darüber geben und mit den Gewürzen abschmecken. Den Rucola fein hacken und vorsichtig unterheben. Zum Schluss mit Fetakäse und Walnüssen garnieren und genießen.

Der Salat schmeckt warm und kalt.

© 2026 TIME2TRI GmbH