



Lauwarmer Linsensalat



PFLANZLICHE PROTEINE

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die Rote Bete in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen, dann in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Die Rote Bete auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1 TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20 Min. im Ofen rösten. Die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und ca. 3/4 der Blätter fein, die restlichen Blätter grob schneiden. Die Tomaten halbieren und ca. 5 Min. vor Ende der Backzeit zur Roten Bete in den Ofen geben.
2. 2 TL Olivenöl, 2 TL Essig und 1/2-1 EL Wasser mit 1/2 TL Honig glatt rühren. Das fein geschnittene Basilikum und die Gewürzmischung nach Geschmack unterrühren und das Dressing kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mozzarella abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die geröstete Rote Bete und die Tomaten vom Blech nehmen und ca. 5 Min. abkühlen lassen.
3. Die Rote Bete und die Tomaten mit den Linsen, dem Babyspinat und ca. 3/4 des Dressings vermengen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mozzarella auf dem Salat verteilen und mit dem restlichen Dressing beträufeln. Mit dem übrigen Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 200 g Rote Bete, vorgegart
- 260 g Linsen, Konserve abgetropft
- 2 Stängel Basilikum
- 12 Kirschtomaten
- 1 TL Ras-el-Hanout Gewürzmischung
- 1/2 Kugel Mozzarella 8,5 % Fett
- 40 g Babyspinat (oder Salat, nach Wahl)
- 1/2 TL Honig
- 3 TL Olivenöl
- 2 TL Essig
- Salz & Pfeffer



548 kcal
Kalorien



57 g
Kohlenhydrate



17 g
Fett



35 g
Eiweiß



18 g
Ballaststoffe