

Rote Betesalat mit Alblinsen & Apfel-Vinaigrette



Zutaten:

- 500 g rote Bete
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g Linsen, 2 Stunden in kaltes Wasser eingeweicht
- Etwas Petersilie, 3 Lorbeerblätter

Für das Dressing:

- 50 ml Apfelsaft
- 50 ml Apfelessig (z.B. Balsam Essig)
- 50 g Apfelmus (ungezuckert)
- 50 ml Traubenkernöl
- 1 EL Feigensenf
- 1 EL Kürbiskernöl
- Salz, Pfeffer



Extra: Brot, Nüsse und Käse zum Servieren

Zubereitung

In einem Topf 1 Liter Wasser aufkochen, die Rote Bete (mit Schale) zugeben, Deckel aufsetzen. Bei mittlerer Hitze weichkochen (je nach Größe ca. 30-45 Minuten. Tipp: Mit einem Zahnstocher einstechen und prüfen, ob die Beeten weich sind)

Linsen abtropfen, in einen Topf geben und mit Wasser (ohne Salz) bedecken. Ca. 8-15 Minuten bissfest kochen, danach abgießen.

Für das Dressing alle Zutaten in ein hohes Gefäß oder in einen Standmixer geben und fein mixen. 5 Minuten stehen lassen, dann nochmals abschmecken.

Die Rote Bete heiß schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Mit den Linsen, 3 Lorbeerblättern und der Vinaigrette vermischen. 1 Stunde ziehen lassen.

Vor dem Servieren frisch geschnittene Petersilie sowie fein geschnittene Zwiebelwürfel untermischen.

Mit Brot, Nüssen und Käse servieren