



## REZEPT DER WOCHE

# Linsen-Bunte Bete-Salat

---

### Zubereitung

#### Zutaten

200g Rote Linsen  
einige Knollen Bunte Bete  
Petersilie  
Lauchzwiebeln, Zwiebeln  
oder Schnittlauch

1TL Kreuzkümmel  
1 TL Currypulver  
350ml Gemüsebrühe  
1 TL Senf  
3 EL Apfelessig  
4 EL Olivenöl  
1 EL Honig  
Salz  
Pfeffer

Linsen mit etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, mit Curry und Kreuzkümmel würzen.

Die Linsen mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 8-10 Minuten köcheln lassen. Die Linsen in einem Sieb abgießen und abkühlen lassen.

Bunte Bete in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne in etwas Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lauchzwiebeln (oder alternativ Zwiebeln bzw. Schnittlauch) fein schneiden. Die Petersilie fein hacken.

Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer sowie Olivenöl zu einem Dressing verrühren.

Linsen mit Bunter Bete und Lauchzwiebeln vermengen. Dressing und Petersilie dazu geben und ggf. nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gute Appetit!