



BERGLINSENSALAT MIT ROTE BETE

Zutaten

- 30 g Berglinsen
- 200 ml Gemüsebrühe
- 160 g Rote Bete
- 160 g Möhren
- 1 TL Butterschmalz
- Salz
- Cayennepfeffer
- Petersilie
- 60 g Mozzarella (Büffel)
- 1 Zitrone
- 1 EL Walnussöl
- 1/4 Granatapfel



Zubereitung

Die Linsen waschen und in der Gemüsebrühe und etwas Wasser ca. 30 Minuten gar kochen.

Rote Bete und Möhren schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in separaten Töpfen bissfest kochen. In einer Pfanne mit Butterschmalz kurz anrösten und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Den Büffelmozzarella in kleine Würfel schneiden und mit dem Gemüse und den Linsen auf einem Teller anrichten.

Den Zitronensaft mit dem Walnussöl verrühren und das Dressing über den Salat geben. Mit den Granatapfelkernen garnieren.

Rezeptvariation

Der Salat kann auch warm genossen werden. Dazu einfach für einige Minuten in den Ofen stellen, sodass der Mozzarella leicht schmilzt.

gesund + aktiv informiert

Statt der Berglinsen können auch Puy Linsen verwendet werden. Sie stammen aus der Auvergne in Frankreich und haben einen besonders aromatischen, nussigen Geschmack.

