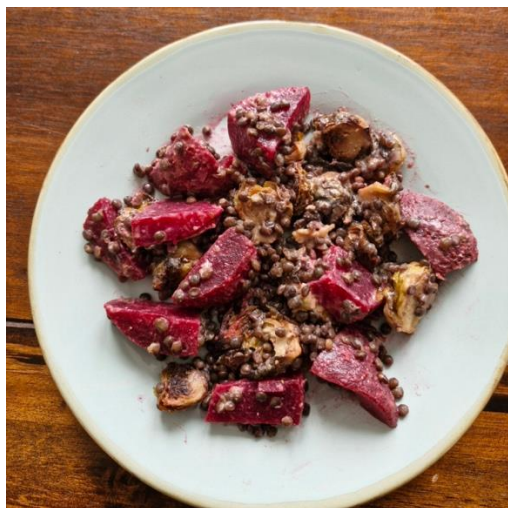


Winter-Rezept



Rosenkohl-Rote Bete-Linsen-Salat

Für 4 Personen, vegan, Zubereitungszeit 45 Minuten



Zutaten:

200 g	Beluga-Linsen
400 ml	Wasser
500 g	Rosenkohl
2 EL	Olivenöl
1 TL	Getrockneter Rosmarin oder Thymian
300 g	Vorgegarte Rote Bete

Für das Dressing:

Balsamico-Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung :

Die Beluga-Linsen mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Danach die Hitze reduzieren und die Linsen für ca. 40 Minuten köcheln lassen, bis sie weich geworden sind. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen.

In der Zwischenzeit den Rosenkohl waschen, die äußeren Blätter entfernen und die Röschen halbieren. Danach die Hälften in eine Schüssel geben, Olivenöl, Rosmarin und eine Prise Salz dazugeben und gut vermischen. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 25 – 30 Minuten bei 180° Ober- und Unterhitze oder 160° Umluft backen.

Sobald die Beluga-Linsen fertig gekocht sind, in einem Sieb abtropfen lassen und danach in eine große Schüssel geben. Den gebackenen Rosenkohl dazugeben. Anschließend die Rote Beete in mittelgroße Stücke schneiden und hinzufügen.

Zuletzt das Dressing darüber geben und alles gut vermengen.

Variante:

Auch eine Tahini-Sauce als Dressing schmeckt sehr gut. Hierzu Tahini, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und über die Linsen-Gemüse-Mischung geben.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Regionale Rezepte

Claudia Zimmermann
Februar 2024