

## Rote Betesalat mit Alblinsen & Apfel-Vinaigrette



### Zwei, die sich mögen...

Beten und Linsen mögen sich sehr. Zumindest geschmacklich harmoniert die kräftig-erdige Süße der roten Bete mit den nussigen Linsen. Besonders der Geschmack der herzhaften Alblinsen passt in diesem Rezept wunderbar. Außerdem ergänzen sich die beiden Hauptdarsteller auch farblich recht gut. Also, ein echtes Traumpaar. Wer das ausprobieren möchte, hier die Rezeptur:

### 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