

# Linsensalat mit Rote Bete



4 EL Rapsöl  
1 TL Kümmel  
100 g Linsen  
150 ml Wasser  
2 Frühlingszwiebeln  
250 g Rote Bete  
100 g Cherrytomaten  
10 g frische Petersilie  
1 Schalotte  
1 TL Senf  
2 TL Honig  
Salz / Pfeffer  
2 EL Weißwein - Essig

ZUTATEN  
2 PORTIONE

## ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH TU GENUSS REIN! WINTER

1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, Kümmel andünsten, Linsen dazugeben kurz mit dünsten und mit Wasser ablöschen, 10 Minuten köcheln lassen

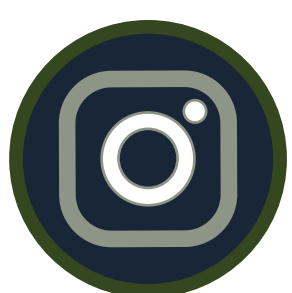
Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden und zu den Linsen geben

Rote Bete in Würfel schneiden, Cherrytomaten halbieren und Petersilie fein hacken

Schalotte fein würfeln, mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer, Weißwein - Essig und 3 EL Rapsöl zu einem Dressing rühren

Linsen, Rote Bete, Cherrytomaten und Petersilie mit dem Dressing vermengen und anrichten

*Lasst es Euch schmecken! Eure Mandy*



Follow me  
mandyhindenburg

