

TEAM VEGGIE

Rote Linsen-Salat



Rote Linsen Salat

Schritte: 8

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

200 g	rote Linsen	1 TL	Currypulver
1 TL	Cumin	4 EL	Sonnenblumenöl
3 EL	Apfelessig	3 EL	Olivenöl
1 TL	Senf	1 TL	Honig oder Agavendicksaft
350 ml	Gemüsebrühe	6	Lauchzwiebeln
500 g	Rote Beete, gekocht	80 g	Rucola
1/2 Schale	Kresse		Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Linsen unter fließendem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist.
2. In einem großen Topf, bei mittlerer Hitze, 4 EL Sonnenblumöl erhitzen. Die Linsen zusammen mit Curry Pulver und Cumin ca. 5 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, alles einmal aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel bei kleinerer Hitze 8-10 köcheln. Die Linsen sollen am Ende weich sein, aber noch Biss haben.
3. In der Zwischenzeit, Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.
4. Für das Dressing den Apfelessig, Senf, Honig (oder Agavendicksaft) und Olivenöl vermengen. Alles mit einem kleinen Schneebesen verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und die Lauchzwiebeln untermischen.
5. Die gekochten Linsen abgießen und je nach Geschmack, 2-3 EL von der Gemüsebrühe in die Salatsauce geben.
6. Gekochte Rote Beete in Streifen schneiden, mit dem Salatdressing vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
7. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Kresse abschneiden, waschen und trocken schütteln.
8. Nach Belieben kann 1/2 oder ganze Portion Kresse genommen werden. Am Ende die Linsen, marinierte Rote Beete, Rucola und Kresse vermischen und servieren.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Hast du Lust bekommen, das Rezept auszuprobieren? Dann nichts wie auf zu Selgros! Dort findest du alle **Zutaten für dein Lieblingsrezept**, die du zum Nachkochen brauchst. In unseren Märkten findest du erstklassige Produkte, um dieses und andere Rezepte nachzukochen – von frischem Obst und

Gemüse über erstklassige Fisch- und Fleischspezialitäten bis hin zu besonderen Zutaten, Gewürzen, Ölen und mehr. Mit einer riesigen Auswahl von mehr als 60.000 Artikeln auf Verkaufsflächen von bis zu 11.000 Quadratmetern decken wir an **38 Standorten** in ganz Deutschland den Bedarf von Einzelhändlern, Selbständigen, Freiberuflern, Vereinen, Kleinunternehmern, Gastronomen, Handwerkern und anderen Gewerbetreibenden. Schau dir noch schnell unsere aktuellen Angebote an – es lohnt sich!

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Entdecke viele weitere Rezepte bei Selgros: Wir haben für dich eine **große Auswahl** an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Hier wirst du garantiert fündig! Du kannst in unserer **Rezeptsuche** ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren. In unserem **Filter** findest du alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte **zum Kochen und Backen** auswählen und stöbern.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen.

Lass dich von unserer Rezeptvielfalt inspirieren und finde dein neues Lieblingsrezept. Wir wünschen dir **viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.**

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN