



## Mediterraner Linsensalat

mit Mozzarella und bunter Bete



20-30min



2 Personen

Linsen sind die Superhelden unter den Hülsenfrüchten. Sie sind eiweiß- und ballaststoffreich, halten lange satt, unterstützen das Immunsystem und sind voller Nährstoffe. Wir kombinieren sie mit Mozzarella, frischem Basilikum und aromatischen Tomaten und zaubern so einen mediterranen Salat, der dich direkt ans Mittelmeer versetzt! Die bunte Bete aus dem Ofen ist eine feine Ergänzung und sieht be...



## Was du von uns bekommst

- Mozzarella <sup>7</sup>
- gelbe Bete
- Babymangold
- mediterrane Gewürzmischung
- frisches Basilikum
- Chioggia-Bete
- braune Linsen
- Kirschtomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 575kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 43.8g, Eiweiß 27.7g



**1. Bete schälen**

Den Backofen auf 210°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Beide Sorten **Bete** schälen und in 1cm breite Spalten oder in Achtel schneiden.



**2. Bete rösten**

Die **Bete** mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 15-20Min. im Ofen bissfest garen.



**3. Salat vorbereiten**

Währenddessen die **Linzen** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und **3/4 der Blätter** fein, **den Rest** grob hacken. Die **Tomaten** halbieren und ca. 5Min. vor Ende der Backzeit zur **Bete** in den Ofen geben.



**4. Dressing zubereiten**

Das **fein gehackte Basilikum**, **1EL Gewürzmischung**, **2EL Olivenöl**, **1-2EL Essig** und **1EL Wasser** zu einem **Dressing** rühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**5. Mozzarella vorbereiten**

Den **Mozzarella** abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Das fertige **Ofengemüse** vom Blech nehmen und ca. 5Min. abkühlen lassen.



**6. Salat anrichten**

Das **Ofengemüse** mit den **Linzen**, dem **Babymangold** und **3/4 des Dressings** vermischen, ggf. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Mozzarella** auf dem Salat anrichten und das übrige **Dressing** darüberträufeln. Mit dem **grob gehackten Basilikum** garniert servieren.