Rote-Linsen-Salat mit Roter Bete



Zutaten

Für 4 Personen

200 g rote Linsen
2 TL Kreuzkümmel
2 TL Currypulver
1 EL Olivenöl
350 ml Gemüsebrühe
4–5 Frühlingszwiebeln
400 g gekochte Rote Bete
½ Bund Petersilie (frisch oder TK)

Dressing
1–2 TL Senf
4 EL Essig
6 EL Olivenöl
1 EL Honig
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Rote Linsen waschen und abtropfen lassen. In etwas Olivenöl mit Kreuzkümmel und Currypulver im Topf anschwitzen.
Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 8 Minuten bissfest garen. Eventuell überschüssige Brühe abgießen.
Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken.

Für das Dressing Senf, Essig, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer gut verrühren. Linsen, Gemüse und Petersilie mit dem Dressing vermischen.

Tipp: Dazu passt frisches Brot. Der Salat schmeckt sowohl lauwarm als auch kalt, hält sich mehrere Tage im Kühlschrank und kann nach Belieben mit veganem Feta oder Saaten ergänzt werden.