

## Wintersalat mit Walnüssen, Linsen und Roter Bete

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

25  
Min.

NIVEAU



### Zutaten Für 2 Personen

230 g vorgekochte Rote Bete  
60 g Rucola  
1 rote Zwiebel  
230 g Kartoffeln  
30 g Walnüsse  
2 Esslöffel Rotweinessig  
60 g Ziegenkäse  
100 g Linsen  
1 Teelöffel Honig  
1 Esslöffel Gemüsebrühe  
2 Teelöffel Olivenöl

Farbenfroh durch den Winter! Dieser Salat steckt voller Vitamine, versorgt dich mit reichhaltigen Nährstoffen und bringt Abwechslung auf den Salatteller.

- 1 -

Backofen auf 200 °C (Oben-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln waschen und anschließend vierteln. Zwiebel schälen, halbieren und in ca 1 cm kleine Würfel schneiden.

- 2 -

Thymianblätter vom Zweig abtrennen.

- 3 -

Kartoffelecken und Zwiebelwürfel in einer Schüssel in Olivenöl schwenken und mit Salz, Pfeffer und den Thymianblättern würzen. Anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

- 4 -

Linsen in einen Topf geben und mit Wasser und Gemüsebrühe auffüllen. Geben Sie so viel Wasser in den Topf, sodass die Linsen ca. 3 cm bedeckt sind.

- 5 -

Wasser zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und anschließend 20 Minuten köcheln lassen. Nach Ablauf der Kochzeit das Wasser abschütten und die Linsen mit Salz und Pfeffer würzen.

- 6 -

Rote Bete in Scheiben schneiden. In einer Schüssel 1 EL Balsamico-Essig und 1/2 EL Honig vermengen und die Rote Bete dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 7 -

5 Minuten vor Ablauf der Backzeit Rote Beete auf das Backblech zu den Kartoffeln und den Zwiebeln geben.

- 8 -

Ofengemüse in eine Schüssel mit Rucola, Linsen, 1 EL Olivenöl sowie 1 EL Balsamico-Essig vermengen. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Wintersalat mit Walnüssen, Linsen und Roter Bete

- 9 -

Ziegenkäse mit den Händen in kleine Stücke zerteilen und zusammen mit den Walnüssen auf den Salat geben.