

03. Salate

Rote Bete Linsen Salat mit Schafskäse [Nr.290]

Menge: Für 4 Personen

Zutaten:

250 g	Linsen getrocknet
220 g	Rote Bete in Scheiben (roh oder gekocht)
250 g	Kirschtomaten
180 g	Schafskäse
1/2 Bund	Petersilie glatt
1/2 Bund	Koriander
75 g	ganze Mandeln, geröstet und gesalzen
1 TL	Dijon-Senf
1 TL	Honig
1 Schuss	kaltes Wasser
2 EL	Balsamico weiß
3 EL	Olivenöl
	Meersalz, Pfeffer, Ras el Hanout

**Zubereitung:**

-
1. Die Linsen in ein Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser gründlich spülen. Anschließend in einem Topf mit Deckel in der doppelten Menge Wasser in ca. 25 Min. garkochen (genaue Kochzeit siehe Verpackung). Sobald die Linsen gar sind, abgießen und gut abtropfen lassen.
 2. Die Rote Bete ebenfalls über einem Sieb abtropfen lassen, dann in Streifen oder Stücke schneiden und zu den Kichererbsen geben.
 3. Die Tomaten waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in die Schüssel geben.
 4. Petersilie und Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und nicht zu fein hacken. Die Mandeln ebenfalls grob hacken. Alles zu den Kichererbsen in die Schüssel geben.
 5. Schafskäse in Würfel schneiden und hinzugeben
 6. Für das Dressing den Dijon-Senf mit Honig, einem Schuss kaltem Wasser, weißem Balsamico und Olivenöl verrühren.
 7. Dressing über den Salat geben und alle Zutaten vorsichtig miteinander vermischen.
 8. Den Salat vor dem Servieren mit Meersalz, Pfeffer und Ras el Hanout würzen und abschmecken