

Linsensalat mit roter Bete

1 Port.

Zutaten	Zubereitung
4 EL rohe Alblinsen 250 ml Wasser	Linsen im Sieb abspülen, ins kochende Wasser geben, ca. 15-20 min bissfest garen. Linsen abgießen, abkühlen lassen.
1 EL dunkl. Balsam-Essig ½ EL natives Öl ½ TL Salz/ Kräutersalz 1 TL gehackte Kräuter ½ TL gehackte Zwiebeln	Für die Marinade Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Kräuter und Zwiebel mischen.
¼ säuerlicher Bio-Apfel ½ Hand gekochte Rote Bete 40 g Albzarella	Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen, Apfel, Rote Bete und Käse würfeln (0,7 cm), mischen Abgekühlte Linsen und Marinade zugeben, mischen. Abschmecken und noch etwas ziehen lassen.

Tipps/Variationen:

- Alblinsen (Kleine oder Grüne oder Schwarze ca. 50 g pro Portion)
- Ein bis zwei Sorten gehackte Kräuter nach Saison: z.B. Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch, Basilikum, Minze, Thymian etc.
- Weißlacke (Ziegenkäse) anstatt Albzarella
- Meerrettich (frisch gerieben oder aus dem Glas) ins Dressing geben
- Im Sommer statt Äpfeln Beerenfrüchte
- Geröstete Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Walnüsse oder Hanf als Topping.