

Knuspriger Linsen- und Feta-Salat

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Personen):

2 Möhren / Karotten oder 1 große Möhre / Karotte
1 rohe Rote Bete
100g Linsen
1 Gewürzsträußchen
1 Gemüsebrühe-Würfel
1 rote Zwiebel
Einige Würfel Schafskäse
Ein paar Zweige Petersilie

Für das Dressing:

1 Zitrone
1/2 Orange
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Vorbereitung:

Die Linsen in kaltem Wasser mit dem Gemüsebrühe-Würfel und dem Gewürzsträußchen nach Packungsanweisung kochen.

In der Zwischenzeit die Möhren und die Rote Bete waschen, schälen und raspeln. Die rote Zwiebel schälen und würfeln. Sobald die Linsen gekocht sind, gut abtropfen und abkühlen lassen.

Karotten, Rote Bete und Linsen auf den Tellern anrichten. Mit Feta-Würfeln, roten Zwiebeln und Petersilie bestreuen. Die Gewürze hinzufügen. Es ist angerichtet!

Jetzt muss nur noch gegessen werden.

Tipps: Zur Abwechslung können Sie die Linsen durch Quinoa, den Schafskäse durch Ziegenkäsewürfel oder auch einige Weintrauben ersetzen. Sie können die Würze auch mit einer Soja- und Tahinisauce aufwerten. Kurz um, lassen Sie sich von Ihrem Appetit anregen!

