



Wintersalat mit Linsendressing

🕒 90 min 🍴 4 Portionen

Du brauchst:



- 🔪 1 kleine Zwiebel
- 🔪 1 Apfel
- 🔪 150 g rote Linsen
- 🔪 130 ml Wasser
- 🔪 7 EL Apfelessig
- 🔪 8 ÖL

- 🔪 4 mittelgroße Rote Beeten
- 🔪 300 g Rosenkohl
- 🔪 1 EL Rapsöl
- 🔪 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer, Gewürze
- 300 g Feldsalat

Tipp:

Der Salat kann warm oder kalt gegessen werden.

So wird's gemacht:



Den Apfel und die Zwiebel klein Würfeln. Die Zwiebelwürfel mit etwas Öl glasig dünsten, die Linsen dazu geben und eine Minute anrösten. Mit dem Essig ablöschen (Vorsicht scharfer Dampf!). Wasser und Öl dazugeben. Das Ganze salzen und pfeffern. Die Linsen bei mittlerer Temperatur abgedeckt bissfest garen (ca. 12 Minuten). Nach ca. 8 Minuten den gewürfelten Apfel dazugeben und mitdünsten. Die fertig gekochten Linsen vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Nochmals abschmecken.

Den Ofen auf 200° C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Rosenkohl putzen und halbieren. Die Rote Bete schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Aus dem Öl, dem Honig, Salz, Pfeffer und etwas Thymian ein Dressing herstellen. Das Gemüse darin marinieren. Alles auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und im Ofen rösten, bis das Gemüse so weich ist, dass eine Gabel leicht hineingesteckt werden kann (25- 30 Minuten, je nach Größe der Stücke). In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen und putzen. Das Ofengemüse leicht abkühlen lassen. Dann alles mit dem Dressing vermischen. In einer Schüssel den Feldsalat anrichten und das vorbereitete Gemüse auf den Salat geben. Nach Belieben mit Walnüssen garnieren.