

# Linsen-Rote Betesalat

## Zutaten:

200 g Linsen, rote  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Currypulver  
350 ml Gemüsesuppe  
4 Frühlingszwiebeln  
0.5 Bund Petersilie  
400 g Rote Bete  
1 TL Senf  
3 EL Apfelessig  
4 EL Olivenöl  
1 EL Honig  
Salz und Pfeffer



## Zubereitung

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Linsen darin mit Kreuzkümmel und Curry etwas andünsten. Mit der Suppe ablöschen und ca. 8 bis 10 Min. köcheln lassen. Danach in ein Sieb gießen und abtropfen sowie abkühlen lassen. Die gekochte Rote Bete in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Petersilie grob hacken. Ein Dressing aus Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer mischen und das restliche Öl erst nach und nach zu dem Dressing geben. Linsen mit Rote Bete und Frühlingszwiebeln vermengen. Das Dressing und die Petersilie untermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Salate

