

# Warmer Rhabarber-Linsen-Salat

## mit Ofen-Rote Bete

Bio Kochbox KW 25



# Rhabarber-Linsen-Salat

## mit Ofen-Rote Bete



### **MENGENHINWEIS:**

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

### **Für 2 Portionen:**

- 2 Knollen Rote Bete
- 2 Stangen Rhabarber
- 1 Schalotte
- 1 Handvoll Dill

### **Eigener Vorrat:**

- 120 g Berglinsen
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Fenchelsaat
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Ahornsirup
- 2 EL Walnüsse

### **Zubereitung:**

Die Linsen werden gründlich gewaschen und in leicht gesalzenerem Wasser bissfest gekocht. Die Rote Bete wird geschält, gewaschen, trockengetupft und in kleine Spalten geschnitten. Der Rhabarber wird geputzt, falls nötig leicht geschält, gewaschen und in kurze Stücke geschnitten. Die Schalotte wird geschält und fein gewürfelt. Der Dill wird gewaschen, trocken geschüttelt und fein gehackt. Die Walnüsse werden grob zerkleinert. Die Rote Bete wird mit etwas Olivenöl und Salz im Ofen weich geröstet. In einer kleinen Pfanne wird die Fenchelsaat ohne Fett kurz angeröstet, bis sie aromatisch duftet. Danach wird sie mit Olivenöl, Essig, Ahornsirup, Schalottenwürfeln, Salz und Pfeffer zu einem würzigen Dressing verrührt. Der Rhabarber wird in einer Pfanne nur ganz kurz angeschwenkt, damit er weich wird, aber nicht zerfällt. Linsen, Rote Bete und Rhabarber werden noch warm miteinander vermischt, mit dem Dressing überzogen und vor dem Servieren mit Dill und Walnüssen bestreut.