

# Linsensalat mit Rote Bete

4 EL Rapsöl  
1 TL Kümmel  
100 g Linsen  
2 Frühlingszwiebeln  
150 ml Wasser  
250 g rote Bete vorgekocht  
100 g Cherrytomaten  
10 g frische Petersilie  
1 Schalotte  
1 TL Senf  
2 TL Honig  
Salz / Pfeffer  
2 EL Weißwein - Essig

ZUTATEN

## ZUBEREITUNG

1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, Kümmel andünsten, Linsen dazugeben kurz mit dünsten und mit Wasser ablöschen, 10 Minuten köcheln lassen

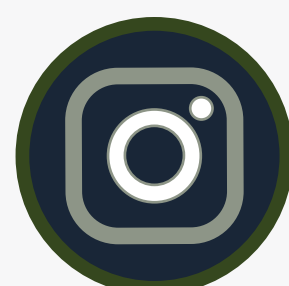
Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden und zu den Linsen geben

rote Bete in Würfel schneiden, Cherrytomaten halbieren und Petersilie fein hacken

Schalotte fein würfeln, mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer, Weißwein - Essig und 3 EL Rapsöl zu einem Dressing rühren

Linsen, rote Bete, Cherrytomaten und Petersilie mit der Vinaigrette vermengen und anrichten

*Guten Appetit.  
Eure Mandy*



Follow us on Instagram  
die\_life\_and\_food\_farm