



Rote Bete-Belugalinsen-Salat mit Feta

300 g Rote Bete

in einen Topf mit Wasser geben, zum Kochen bringen und für ca. 30 – 50 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Anschließend die Schale abziehen und würfeln.

150 g Belugalinsen

mit der dreifachen Menge Wasser ohne Salz in einen Topf geben und für ca. 20 – 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen bissfest sind. In der Zwischenzeit

50 g Sonnenblumenkerne

in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zur Seite stellen.

1 Lauchzwiebel

waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

½ Bund Petersilie

waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

180 g Feta

abtropfen lassen und zerbröseln.

100 ml Orangensaft

mit

2 EL Tahin,

1 TL Honig,

1 TL Salz

und

1 Prise Salz

zu einem Dressing vermischen. Das Dressing über die Linsen und Rote Bete gießen und unterrühren. Die Lauchzwiebelringe, Petersilie und den zerbröselten Feta über den Salat streuen. Beim Servieren mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-avena.de

www.biolandhof-avena.de