



Feldsalat mit Birne, Roten Linsen & Roter Bete

EASY VEGGIE & VEGAN

Zutaten für 2 Portionen

- 480 g gekochte abgekühlte Rote Linsen | entspricht in etwa 240 g rohen Linsen
- 1 Birne
- 100 g Rote Bete | Konserve oder 2 gekochte Rote Bete-Kugeln
- 200 g Feldsalat
- 1 TL Agavendicksaft, Honig oder 1 EL Xucker Light
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 TL Leinöl
- Salz, Pfeffer

Abkürzungen

g = Gramm | EL = Esslöffel | TL = Teelöffel
K= Kohlenhydrate | E = Eiweiß | F = Fett
kcal = Kalorien

Zubereitung

1. Den Feldsalat säubern, waschen und bei Bedarf zuschneiden.
2. Die Birne waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Rote Bete abtropfen lassen und gegebenenfalls in Würfel schneiden.
4. Feldsalat mit den Roten Linsen, Salz, Pfeffer, Agavendicksaft, Leinöl sowie mit dem Zitronensaft vermengen und abschmecken.
5. Salat anrichten: Feldsalat mit den Linsen auf dem Teller anrichten. Rote Bete und Birnenstücke darüber geben und nach Gusto noch einmal mit Pfeffer würzen.

Tipp

Du kannst auch alle Zutaten zusammen in einer Schüssel vermengen. Dann kann es allerdings passieren, dass die Rote Bete alles einfärbt und die Optik des Salats darunter leidet. Geschmacklich gesehen, ist es aber genauso lecker.

Nährwerte pro Portion:

K: 85 g | E: 35 g | F: 5 g | kcal: 535