

warmer Linsensalat

BAROS | DELI

1 große frische
Rote Beete

1/2 Hokkaido
Kürbis

2 Karotten

Zutaten für
4 Personen

2 Pastinaken

2 Knoblauchzehen
(leicht angedrückt)

1 Orange

1 Stange

Frühlingszwiebel
(fein geschnitten)

Je zwei Zweige
Rosmarin/Thymian
150 g Beluga-
Linsen

ca. 50 ml BAROS
Deli Salatdusche

4 EL Olivenöl

2 EL Honig

etwas grobes
Meersalz



1. Ofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
2. Rote Beete, Karotten und Pastinaken schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Kürbis, mit einem Esslöffel von den Kernen befreien, ebenfalls in grobe Stücke schneiden.
3. Alles in eine Schüssel geben und mit Knoblauch (ganz), Olivenöl, Honig und dem Meersalz vermengen.
4. Die Rote Beete vorab allein auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen (längere Garzeit) und auf der mittleren Schiene des Ofens 20 Minuten vorgaren. Im Anschluss das restliche Gemüse mit dem Rosmarin und Thymian hinzugeben und gut verteilen. Nun weitere 30 Minuten im Ofen fertig garen.
5. In der Zwischenzeit die Linsen, in kaltem Wasser aufsetzen und aufkochen. Bei mittlerer Temperatur ca. 30 min leicht köcheln lassen. Wenn die Linsen gar sind, in ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.
6. Die Linsen mit ca. 50 ml Salatdusche vermengen und die fein geschnittene Frühlingszwiebel dazugeben.
7. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Salatdusche abschmecken. Die Orange mit einem Messer schälen und filetieren.
8. Den Linsensalat auf einem Teller arrangieren, das fertige Ofengemüse platzieren und mit Orangenfilets garnieren.

Schmeckt auch super mit gebratenen Ziegenkäse. Dazu einfach den Ziegenkäse in Scheiben schneiden. In einer leicht geölten Pfanne anbraten und auf den Salat geben.