Nah&Frisch

Daniela Ehrlinger/leckermaeulchen.wordpress.com | Professional

Linsensalat mit Süßkartoffel, roten Rüben, Feta, Rucola

Vorspeise | Gemüse | Käse | Low Carb | Salate | Silvester

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ●●○○○

Für den Linsensalat die Linsen unter fließendem Wasser abspülen und anschließend nach Packungsanleitung weich kochen. In der Zwischenzeit die Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden, die roten Rüben klein schneiden, Feta zerbröseln, den Rucola waschen und fein hacken.
Etwas Bona Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, die Süßkartoffelwürfel so lange braten bis sie innen gar und außen knusprig sind. Süßkartoffel mitsamt dem Öl in der Pfanne zu den gekochten Linsen geben. Anschließend die restlichen Zutaten untermischen, mit Salz und getrockneten Kräutern würzen und noch etwas Öl beigeben.
Den Salat ein paar Minuten ziehen lassen und genießen.

ZUTATEN

- 250g Linsen getrocknet
- 1 Süßkartoffel
- 200g rote Rüben gekocht
- 125g Feta
- etwas Rucola
- Bona Pflanzenöl
- Salz
- getrocknete Kräuter