



Linsen-Bowl mit gebackener Roter Bete

Zutaten (für vier Portionen):

Bowl

100 g gelbe Linsen
100 g rote Linsen
100 g Belugalinsen
400 g Rote Bete
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
1 Bund Frühlingszwiebel
2 EL Olivenöl
1 EL weißer Balsamico
2 EL Honig
1 TL Kreuzkümmel
2 TL Paprikapulver
1 TL Kurkuma
Salz, Pfeffer

Orangen-Minz-Joghurt

200 g Joghurt
2 EL Sesammus/ Tahin
1 EL Apfelessig
1 Knoblauchzehe
1 Orange, unbehandelt
2 Zweige Minze
Salz, Pfeffer

Topping

1 Rolle Ziegenkäse zum Braten
1 EL Olivenöl
2 EL Sesam
40 g Pistazien
50 g Panko
1 Bund Petersilie
Salz



Zubereitung (circa 45 Minuten):

Ofen auf 170 Grad vorheizen. Rote Bete vierteln und in eine Schüssel geben. Olivenöl, Honig, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles verrühren. Die marinierte Rote Bete nun für etwa 25 Minuten im Ofen backen.

In der Zwischenzeit Belugalinsen, rote und gelbe Linsen separat gründlich abspülen. Belugalinsen mit dreifacher Menge Wasser und einer Prise Salz in einen Kochtopf geben, einmal aufkochen lassen, dann die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und die Linsen etwa 25 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. In weiteren Töpfen rote und gelbe Linsen mit je der doppelten Menge Wasser aufkochen lassen, Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren und zehn Minuten ebenfalls bei geschlossenem Deckel köcheln. Bei allen Linsensorten die Konsistenz prüfen, gegebenenfalls etwas Wasser nachfüllen.

Für das Dressing Joghurt, Tahin, Apfelessig, sowie Orangenabrieb und -saft in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe hineinreiben und alles gut vermischen, gegebenenfalls mit etwas Wasser verdünnen. Minzblätter abzupfen und fein hacken, ebenfalls unter das Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprika und den grünen Teil der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Für den Crumble die Petersilie hacken. Sesam in einer Pfanne anrösten, dann Olivenöl, Panko, Pistazien und etwas Salz hinzugeben und mit anbräunen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Petersilie untermischen.

Den Ziegenweickäse in etwa zwei bis drei Zentimeter dicke Taler schneiden und in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Linsen, Paprika, Frühlingszwiebel und Rote Bete auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen und das Dressing darüber geben. Die Ziegenkäsetaler auf jede Schüssel geben, mit Crumble toppen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

792 kcal – 38 g Fett – 39 g Eiweiß – 70 g Kohlenhydrate