

BELUGALINSEN-SALAT

mit Rucola, gebackener Roter Bete und Feta

Zutaten

für 4 Portionen

Für die Rote Bete:

4	frische Rote Bete
1 TL	Kümmel
2 EL	ECHT RHÖNER Hanföl
1 EL	ECHT RHÖNER Knoblauchsatz Pfeffer

Für die Linsen:

200 g	ECHT RHÖNER Belugalinsen
1	Lorbeerblatt

Für das Dressing:

2	rote Zwiebeln
1 TL	ECHT RHÖNER Knoblauch-Würze
6 EL	ECHT RHÖNER Hanföl
1 EL	ECHT RHÖNER Blütenhonig
1	Bio-Orange, Schale und Saft
2 EL	dunkler Balsamico Salz, Pfeffer

Außerdem:

1 Bund	Rucola
200 g	Feta

Zubereitung

1. Zuerst den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.
2. Die Rote Bete schälen, in Spalten schneiden und mit Kümmel, Pfeffer, Hanföl und Knoblauchsatz marinieren, in eine Auflaufform geben und auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten garen.
3. Währenddessen die Belugalinsen mit dem Lorbeerblatt köcheln und anschließend abtropfen lassen.

4. Für das Dressing die Zwiebeln schälen und ebenfalls in Spalten schneiden. 1 EL Hanföl in einer Pfanne erwärmen und die Zwiebeln glasig dünsten. Den Blütenhonig hinzugeben und mit dem Saft der Orange, dem Balsamico und der Knoblauch-Würze ablöschen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und leicht reduzieren. Anschließend das restliche Hanföl und die Orangenschale hinzufügen.
5. Die Linsen mit dem Dressing vermengen und nochmals abschmecken.
6. Anschließend die Rote Bete aus dem Ofen nehmen und noch warm mit den Linsen und dem Rucola anrichten. Den Schafskäse darüber bröseln und mit Orangenschalen-Abrieb verzieren.