

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