

## Rote-Bete-Rucola-Linsen-Salat

( für 4 Personen)

### Zutaten:

50g Zwiebel  
150g Berglinsen  
80g Rucola  
100g Äpfel (z.B. Elstar)  
500g Rote Bete, vorgekocht  
200g Zuckerschoten  
Für die Marinade:  
2 EL Balsamicoessig  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter, Zucker  
2 EL Olivenöl  
Etwas Gemüsebrühe  
20g Leinsamen

### Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Berglinsen und Zwiebelwürfel mit 500 ml Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten kochen und garen.

Rucola waschen und trocken schütteln. Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Rote Bete in Scheiben schneiden. Zuckerschoten in kochendem Salzwasser rund 5 Minuten garen. Danach unter kaltem Wasser abschrecken.

Balsamicoessig, Senf, Olivenöl, Knoblauch, Gewürze und Kräuter zu einem Dressing verrühren. Alles zusammen in eine Schüssel geben, vorsichtig vermengen und abschmecken. Zum Schluss mit dem Leinsamen bestreuen.

### Energiewerte pro Person:

Energie: 306kcal  
Eiweiß: 17,1g  
Fett: 8,3g  
Kohlenhydrate: 35,2g  
Ballaststoffe: 10,6g