



Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1 Personen

Salad Jar: rote Bete Linsensalat

Für den Salat:

70 g Al Amier Rote Linsen

150 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert)

4 Kirschtomaten

1 Frühlingszwiebel

1 Handvoll Babyspinat

1 Handvoll Feta

1 Handvoll Walnüsse

Für das Dressing:

4 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Esslöffel Leverno Aceto Balsamico di Modena

0.5 Teelöffel Maitre Marcel Dijon-Senf

1 Esslöffel Rinatura Agavensirup Bio

Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

Salz & Pfeffer

Salad Jar: rote Bete Linsensalat

1.

Rote Linsen nach Packungsanleitung zubereiten.

Abgießen und abkühlen lassen.

Babyspinat waschen, rote Bete in kleine Würfel

schneiden, Kirschtomaten vierteln und die

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Feta ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken.

Für das Dressing den Dijon-Senf, Balsamico, Olivenöl und Agavensirup im Glas vermengen. Nach Belieben mit Pfeffer, Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Auf das Dressing rote Bete, Linsen, Kirschtomaten,

Frühlingszwiebel, Babyspinat und Feta schichten.

Abschließend die gehackten Walnüsse darüber streuen.

Tipp: Wenn der Salat verzehrt werden soll, einfach den gesamten Inhalt des Glases in eine Schüssel geben und gut vermengen. Im Kühlschrank gelagert sollte sich das Glas bei frischen Zutaten 1-2 Tage halten.