

EatSmarter!

Präsentiert von

Wir kochen wie du.
Nur mit größeren Töpfen.

Linsensalat mit Feta und Roter Bete

Zeit: 25 min
Kalorien: 478 kcal
Health Score: 🍏 9,2 / 10



Zutaten

für 4 Portionen

- 220 g braune Linsen (Glas; Abtropfgewicht)
- 125 g Quinoa
- Salz
- 300 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert)
- 1 Handvoll Rucola (10 g)
- 200 g Feta (30 % Fett i. Tr.)
- 2 EL Sonnenblumenkerne (à 15 g)
- 2 EL Kürbiskerne (à 15 g)
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- Pfeffer
- 1 TL Honig
- 4 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Linsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Quinoa in einem weiteren Sieb abspülen, in die doppelte Menge kochendes Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten bissfest kochen. Anschließend abgießen, gut abtropfen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Rote Bete abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln und nach Belieben etwas kleiner zupfen. Feta zerbröckeln. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze 2 Minuten anrösten; dann wieder abkühlen lassen.
3. Mit Essig, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer, Honig und Öl ein Dressing anrühren und abschmecken.
4. Dressing mit Linsen, Quinoa und Roter Bete mischen. In Gläser füllen, dabei etwas Rucola mit einschichten. Salate mit Feta, Kernen und restlichem Rucola bestreuen, mit Pfeffer übermahlen und servieren oder zum Mitnehmen mit Deckeln verschließen.

Nährwerte

1 Portion enthält

Kalorien: 478 kcal	Protein: 20 g	Fett: 28 g
Kohlenhydrate: 36 g	zugewetzter Zucker: 1 g	Ballaststoffe: 7,2 g

Gesund, weil

Der Farbstoff Betanin aus Roter Bete fängt als Antioxidans freie Radikale ab und fungiert so als super Zellschützer. Rucola bietet jede Menge Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt. Das außerdem enthaltene B-Vitamin Folsäure wird für die Blutbildung benötigt und hält das Herz-Kreislauf-System fit.

Smarter Tipp

Meal Prep ist aus guten Gründen seit einer Weile in aller Munde. Vorgekochte Mahlzeiten sparen Zeit, machen gesunde Ernährung einfacher, helfen bei Heißhunger und schonen zudem den Geldbeutel. Besonders geeignet sind zum Beispiel gemischte Salate mit Buchweizen, Linsen oder Kartoffeln sowie schnelle Pfannengerichte, die bei aufkommendem Magenknurren nur noch aufgewärmt werden müssen.



Ausgabe 1/23

Lust auf noch mehr kulinarische Highlights? Dann bestellen Sie sich ein Probe-Exemplar direkt nach Hause. In der aktuellen Ausgabe wartet unser großes Abnehm-Special inklusive 77 genial-gesunder Rezepte auf Sie. Starten Sie dank vieler praktischer Tipps schlank, fit und happy ins neue Jahr.