



hr1-DOLCE VITA

Dagmar von Cramm Salat von „Alb-Laisa“ mit Rahnen und Apfel

ZUTATEN

50 g Alplinsen
1 Lorbeerblatt
1 Thymianzweig
½ Bd. glatte Petersilie
1 kleine rote Zwiebel
½ TL Salz, Pfeffer
1-2 Rote Bete, möglichst mit Blättern
3 EL Rotweinessig
2 EL Apfelsaft
2 EL Rapsöl
1 Apfel

ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und halbieren. Lorbeer und Thymian in eine Zwiebelhälfte stecken. Petersilie waschen, Stiele mit den Linsen und der besteckten Zwiebel in 300 ml Wasser zum Kochen bringen. Etwa 15 Min. garen, abtropfen lassen, Sud auffangen, Zwiebel und Kräuter entfernen.

Inzwischen zweite Zwiebelhälfte sehr fein würfeln, einige Petersilienblättchen für die Deko bei Seite legen, die übrigen hacken. Rote Bete und Apfel waschen. Zarte Rote-Bete Blättchen putzen, harte Stiele entfernen. Rote Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln, vier Teller damit auslegen, außen herum die Blättchen verteilen. Warme Linsen mit Salz, Pfeffer, Essig, Apfelsaft und Öl würzig abschmecken. Apfel fein würfeln, mit gehackten Zwiebeln und Petersilie unter die Linsen ziehen und auf der Roten Bete anrichten. Mit Petersilie krönen.

Tipp:

Wenn die Rote Bete keine Blätter hat, Baby-Rote-Bete-Blätter verwenden oder Feldsalat. Statt roher Roter Bete passt auch vorgekochte.

Quelle: www.dagmarvoncramm.de