

# Linsen mit Rote Rüben Salat



**Linsen** waschen und abtropfen lassen (wenn es keine roten sind, bitte vorher einige Stunden einweichen). Eine **Zwiebel** schneiden und in wenig Fett anrösten, **Gewürze** (Kreuzkümmel, Koriander, Gelbwurz, etwas Zimtstange) **Knoblauch** und **frischen Ingwer** dazugeben und mitrösten. Dann Linsen hinzufügen und mit doppelter Menge Wasser aufgießen. Auch **Tomaten** (Dose, Flasche, frisch) machen sich gut. Das ganze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Bei roten dauert das ca 10-15 Minuten. **Gesalzen** wird am Schluss. Wer nicht so viele Gewürze daheim hat oder wem das zu viele Gewürzhandgriffe sind, der kann auch auf Gewürzmischungen ausweichen, z.B. von Sonnentor:



Für den Rote Rüben Salat die **Rüben** waschen und kochen (Kochzeit wie Kartoffeln), dann schälen, schneiden und mit **Salz, Zucker, Kümmel** und **Essig** marinieren. Dieses Rezept gibt es übrigens bereits ausführlich im Blog beschrieben.

Share this: