Rote Beete Linsen Salat mit Ofengemüse und Dip

> Hier fehlen die Personenzahlangaben!

Rote Beete Linsen Salat

Zutaten:

- 1,19 kg Linsen (Kann auch auf 1,5 kg hochgegangen werden)
- 2,5 kg Rote Beete
- 0,5 kg Frühlingszwiebeln (Allergien abfragen)
- Petersilie (alles was da ist)
- 30 gr Senf
- 0,18 L Apfelessig
- 0,24 L Olivenöl
- 0,11 kg Agavendicksaft (Allergien abfragen)
- 30 gr Kreuzkümmel
- 30 gr Curry
- 2,1 L Gemüsebrühe

Schritte:

- Rote Linsen in Öl leicht anbraten, dann Kreuzkümmel und Curry dazu
- Mit Gemüsebrühe ablöschen, 8-10 Minuten kochen
- Abgießen und auf einer großen Fläche verteilen damit es abkühlen kann
- Alles andere klein schnibbeln und wenn abgekühlt, dazu
- Dressing dazu

Ofengemüse

Zutaten:

- 6,3 kg Kartoffeln
- 2,1 kg Aubergine

- 4,2 kg Rote Beete
- Tolle Marinade

Dip

Zutaten:

- 1,4 kg Sojajogurt
- 0,175 mL Olivenöl
- 0,175 mL Zitronensaft
- Salz Pfeffer
- Rest Tahin vlt?

Version #2
Erstellt: 2026-05-14 07:35:15 UTC von jona
Zuletzt aktualisiert: 2026-05-14 07:48:34 UTC von jona