



Ayurvedischer Linsensalat mit Roter Bete, Fenchel und Orangendressing



Zutaten für 2 Portionen



- 100 g Beluga Linsen
- 250 g Rote Bete, vorgegart
- ½ Fenchel, ca. 100 g
- 1 Orange
- 1,5 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriander
- ¼ TL Kurkuma
- ½ TL Salz
- ½ Bund Petersilie
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Linsen gründlich unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Die Linsen für 25 min auf geringer Hitze köcheln lassen. Nach der Hälfte der Zeit, 1/2 TL Salz dazugeben und zu Ende kochen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Rote Bete (vorgegart) halbieren und in Scheiben schneiden. Den Fenchel waschen, putzen, vierteln und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zusammen mit der Roten Bete in eine große Schüssel geben. Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma hinzufügen.
3. Für das Dressing die Orangen waschen und die Schale von einer Orange raspeln. Beide Orangen halbieren und auspressen. Den Saft und den Abrieb mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing mischen. Hinweis: Das Dressing sieht nach einer Menge aus, aber die Linsen saugen die Flüssigkeit mit der Zeit auf.
4. Die Petersilie waschen, fein hacken und in die Schüssel geben. Wenn die Linsen weich sind, das restliche Wasser abgießen und die noch warmen Linsen zum Salat geben. Alles gut verrühren und 5 min durchziehen lassen. Den Salat warm servieren.

Gesundheits-Benefits der Zutaten:

- + **Rote Bete und Fenchel** kühlen im Sommer (das aufgeheizte Pitta Dosha) ab und liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe
- + **Beluga Linsen** sind sehr eiweiß- und ballaststoffreich und halten somit lange satt
- + **Kreuzkümmel und Koriander** wirken gegen einen Blähbauch
- + Fruchtig-süßes Dressing aus **Orangensaft und Olivenöl** liefert wichtige Fettsäuren und Vitamine

