

Spinat-Linsen-Salat



Zutaten

- 1 Tasse Beluga Linsen
- 3 Tassen Wasser
- 2 Tassen frischer Babyspinat
- 2 frische rote Beete
- ½ Tasse gehackte Petersilie
- ¼ Tasse gehackten Koriander (optional)

Für das Dressing

- ½ Saft einer Zitrone
- ½ Saft einer Grapefruit
- ½ Saft einer Orange
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL weisser Balsamico
- 1 TL Dijon Senf
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Knoblauchpulver (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die gerösteten Kürbiskerne

- Eine Handvoll Kürbiskerne
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

So funktioniert's

1. Die Rote Beete schälen und in daumengroße Stücke schneiden. Dann auf einem Backblech oder in einer Auflaufform verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln, Salzen und Pfeffern – ich gebe immer noch ein paar Chiliflocken darüber. Alles in den vorgeheizten Ofen bei 200 Grad für ca. 40 min rösten. Zwischendurch mal wenden.
2. Währenddessen die Linsen gründlich waschen und mit dem ungesalzenem Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Linsen bei geringer Hitze etwa 15 Minuten lang köcheln lassen, bis sie leicht bissfest sind (al dente). Dann die Linsen abgießen und abkühlen lassen. (Sie garen noch etwas nach).



Food Fact Linsen Am besten ist es, Linsen über Nacht einweichen zu lassen und sie erst dann zu kochen. Linsen sollten ihr immer erst nach dem Kochen salzen. Wenn es mal schnell gehen muß, sind Linsen aus der Dose eine optimale Alternative.

3. Den Spinat gründlich waschen.
4. In der Zwischenzeit könnt ihr das Dressing, die Orangenfilets und die gerösteten Kürbiskerne zubereiten.

7. Für die Orangenfilets schneidet ihr die Orange zunächst oben und unten an. Anschließend mit einem Messer an der Schale entlang am Fruchtfleisch runterschneiden. Dann könnt ihr die Fruchtfilets nach und nach ausschneiden.
8. Die Kürbiskerne ohne Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze langsam rösten, bis die Kerne anfangen, goldbraun zu werden und sich aufblähen. Zum Ende ein wenig Olivenöl darüber träufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles in der Pfanne einmal gut durchschwenken.
9. Nun die Kräuter waschen und hacken.
10. Sobald die Rote Beete fertig ist, könnt ihr mit dem Anrichten beginnen. Dazu die lauwarmen Linsen in eine Schüssel geben und mit zwei Drittel des Dressings vermengen. Abschmecken und gegebenenfalls noch mal nachwürzen. Auf die Linsen nun den Spinat legen, darauf die Orangenfilets, rote Beete und am Ende die Kürbiskerne. Alles mit den Kräutern dekorieren und das restliche Dressing darüber träufeln.
11. Den Salat könnt ihr entweder pur genießen oder als Beilage ein Stück Fleisch, Fisch oder Tofu dazu servieren.



Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht

Dieser Salat ist reich an Eisen und anderen wichtigen Nährstoffen wie Protein, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien. Linsen sind eine gute Quelle für Eisen und auch Spinat enthält eine beträchtliche Menge davon. Durch die Orangenfilets und Zitrusfrüchte ist er außerdem reich an Vitamin C und Zitronensäure, was dem pflanzlichen Eisen erheblich hilft, besser aufgenommen zu werden. Vitamin C ist sozusagen der Super Booster für die Eisenaufnahme.

Die gerösteten Kürbiskerne fügen dem Salat zusätzlich Eisen, Energie, Protein und gesunde Fette hinzu. Auch die rote Beete ist ein kleiner Eisenlieferant und enthält viel Folsäure. Der Salat eignet sich gut als Beilage oder auch als Hauptgericht und kann als vollwertige vegane Mahlzeit, mit einem Stück Fisch oder Fleisch sowie Feta, Halloumi etc. ergänzt und genossen werden.

Dieses Gericht enthält **ca. 20-25 mg Eisen.**