



## Lieblings-Linsensalat mit Ziegenfrischkäse und Randen auf Rucolabett

Sie haben Lust auf etwas **Gesundes**, das fein schmeckt und erst noch schnell und einfach zubereitet ist? Der Linsensalat von Kochbuchautorin Nadja Zimmermann erfüllt all diese Wünsche.

Für 4 Personen

### Zutaten

- 1 Tasse Linsen
- Salz
- 1 Zucchini
- 2 grosse Randen (Rote Bete), gekocht
- 1 mittelgrosse Zwiebel
- Olivenöl
- 150 g Ziegenfrischkäse oder anderer Frischkäse
- 100 g Rucola

## Zubereitung

1. Die Linsen in gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten köcheln lassen (je nach Linsenart, sie sollten bissfest bleiben), dann abgiessen und beiseitestellen.
2. Die Zucchini in kleine Würfel schneiden, die Randen raspeln und beides getrennt beiseitestellen.
3. Die Zwiebel fein hacken und in wenig Olivenöl andünsten. Die Linsen dazugeben und kurz anbraten. Die Randen hinzufügen, gut umrühren und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.
4. Den Ziegenfrischkäse zu der Linsen-Randen-Mischung geben und alles vermengen. Den Rucola auf einem Teller anrichten, den Salat darüber verteilen und mit den rohen Zucchiniwürfeln bestreuen.

**Tipp** Schneller geht es mit bereits fertig geraspelten Randen.

Aus dem Buch: «LouMalou – entspannt, musikalisch, vegetarisch», über 90 einfache und schnelle Rezepte. Gerichte aus dem Alltag der populären Bloggerin und Autorin Nadja Zimmermann, AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>