

Rote Beete mit Linsen-Soße

Reicht für

2 Personen

Zutaten

500 g Rote Beete
1 kleine, rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
75 g rote Linsen
250 g Tomaten
Oregano
Basilikum
Salz
Pfeffer
Rapsöl oder Sonnenblumenöl

Zubereitung

Die Linsen mit Wasser bedecken und ca. 30 Minuten kochen.

Inzwischen den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und dem Knoblauch andünsten.

Die Tomatenwürfel und die gekochten Linsen mit in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Die Soße ca. 20 Minuten lang kochen lassen.

Während die Soße kocht die Roten Beete mit einem Spiralschneider oder einem Spaarschäler in dünne Streifen schneiden und 10 Minuten lang bei 950 Watt in der Mikrowelle garen.

haltbar machen

Die Linsen-Soße kann eingefroren werden