Rezept: Rote - Frühlingszwiebel - Taler auf Spinatsalat

Brennwerte	1316 kJ | 314 kcal
Eiweiß	8,7 g
Kohlenhydrate	33 g
Fett	15 g

Vorbereitung	15 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	20 Minuten
Gesamtzeit	35 Minuten



Rezept: Rote - Frühlingszwiebel - Taler auf Spinatsalat

4 PORTIONEN normal

- 50 g rote Linsen
- 1 große rote Beete (ca. 220g)
- 1 kleiner Apfel
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Ei
- 4-5 EL Dinkelmehl Typ 630
- 30 g Deli Reform Das Original
- je 1/2 TL Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 4 EL Deli Reform Einfach Kochen
- 100 g Baby-Blattspinat
- 1 Scharlotte
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 30 ml Rapskernöl
- 2 TL Himbeerkonfitüre
- 1 TL Senf

1 LINSEN KOCHEN/ TALER VORBEREITEN

Linsen in 150 ml kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen, abtropfen und ausdampfen lassen. Rote Beete schälen, Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und Apfel mit roter Beete fein raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, fein hacken und mit roter Beete, Apfel, Linsen, Ei, Mehl und Deli Reform das Original vermischen. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und zu 12 flachen Talern formen.

2 TALER BRATEN

Deli Reform Einfach Kochen auf mittlerer Stufe erhitzen und Rote-Frühlingszwiebel-Taler darin ca. 3-5 Minuten je Seite braten. Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen. Schalotte abziehen und in feine Ringe schneiden. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne fettfrei rösten.

3 TALER UND SPINATSALAT ANRICHTEN

Rapskernöl, Himbeerkonfitüre und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat und Schalotten-Ringe mit Dressing vermischen. Rote-Frühlingszwiebel-Taler auf Spinatsalat anrichten und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte