

## Linsen-Papaya-Bete-Bowl

Für 4 Personen:

800 g Rote Bete und Gelbe Bete  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
125 g Belugalinsen  
370 ml Gemüsebrühe  
Ca. 3 cm Ingwer  
1 Papaya  
250 ml Orangensaft  
150 g Ruccola (nach Geschmack  
auch anderer Salat nach Wahl)  
Olivenöl ca. 8 EL  
Nussöl ca. 2 EL  
Balsamicoessig dunkel  
Salz, Pfeffer  
1 Lorbeerblatt, Thymian, Salbei  
1 EL Zucker  
1 EL Himbeeressig



### Zubereitung:

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Bete schälen (bei der Roten Bete empfehlen sich Einmal-Handschuhe) und in Spalten schneiden. Rote und Gelbe Bete in getrennten Gefäßen verwahren. Knoblauch abziehen. Salbei mit einer Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer pürieren. Mit den Bete-Spalten mischen und in je einer Auflaufform ca. 40 Minuten bissfest schmoren.

Zwiebel abziehen und mit übrigem Knoblauch fein schneiden. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch mit Lorbeer und Thymian andünsten.

Die Linsen waschen und zu der Zwiebel geben.

Die Brühe dazugeben und ca. 30 Minuten bissfest garen.

Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf 2 EL Nussöl leicht erhitzen, Ingwer darin andünsten, 1 EL Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Orangensaft angießen und um die Hälfte einkochen.

Die Papaya schälen, halbieren, die Kerne entfernen und in feine Scheiben schneiden. Salat waschen und trocknen.

Die Bete aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Linsen und Bete mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Schale anrichten.

Die Orangensaftreduktion pürieren und mit Himbeeressig und Nussöl abschmecken.

Über die Bowl geben und servieren