

Buchweizensalat

Zutaten (für 4 Personen):

200 g Buchweizen
Salz
100 g Friseesalat
200 g Mais
200 g Kichererbsen
5 EL Rapso
3 EL Aceto Balsamico
50 ml Wasser
1 TL Limettensaft
Pfeffer
100 g Kalamata Oliven



Buchweizensalat

ein
Rapso[®]
Rezept

Zubereitung:

1. Buchweizen waschen und mit 400 ml leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Dann bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocknen und in Ringe schneiden. Friseesalat verlesen, waschen. Die Oliven abtropfen lassen. Mais und Kichererbsen abgießen und kurz abrausen.
3. Rapso mit Balsamico, Wasser, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermischen.
4. Gegarten Buchweizen mit Frühlingszwiebeln, Kichererbsen, Mais, Oliven und Dressing vermischen. Vier Salatschalen bereitstellen und den Friseesalat verteilen, dann Buchweizen-Mischung darauf geben.

484 kcal, 10 g E, 24 g F, 54 g KH.

TIPP

Unser Sommelier empfiehlt zu diesem Gericht einen Lenz Moser Selection Zweigelt Rosé aus Niederösterreich.

