

Ein aromenreicher, sättigender Salat

Buchweizensalat mit geröstetem Gemüse

Für 2 Portionen

100 g Buchweizenkörner
250 g Süßkartoffel
200 g Brokkoli
1 rote Zwiebel
4 EL Olivenöl
je 1/2 EL Kürbis- und Sonnenblumenkerne,
Sesamsaat und gehackte Haselnüsse
Salz, Pfeffer
2 Handvoll Salatblätter
2 TL Balsamico-Essig



© Lüneburger Heide GmbH

Und so geht's:

Die Buchweizenkörner mit heißem Wasser abspülen. In 250 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei kleinster Hitze 15 Minuten quellen lassen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 160 °C).

Die Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Die Zwiebel pellen, halbieren und längs in Streifen schneiden. Zwiebel, Süßkartoffeln und Brokkoli in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer vermischen. Auf einem Backblech verteilen und ca. 20 Minuten backen. Leicht abkühlen lassen.

Die Körner in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Den Salat waschen, trocknen und klein zupfen. Essig und Öl mit Salz und Pfeffer verrühren. Buchweizenkörner und Gemüse in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Salatblätter vorsichtig unterheben.

Auf zwei tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit den gerösteten Kernen bestreuen.

www.lueneburger-heide.de/24522