

FRÜHLINGSSALAT MIT BUCHWEIZEN

4 Personen

Für Sie gefunden auf der Fooby-App.

Die Rezeptzutaten wurden durch uns leicht angepasst, ganz nach dem Motto: regional & saisonal.

Guten Appetit.

Salatsauce

4 EL Apfelessig

3 EL Rapsöl kaltgepresst

1 Knoblauchzehe, gepresst

¼ KL Salz

wenig Pfeffer

alles verrühren

würzen

Buchweizen

3 dl Salzwasser

150 g Buchweizen

Wasser zum Kochen bringen, Salz beifügen

beifügen, 3 min. sieden

Pfanne von der Platte nehmen, zudecken,

ca. 15 Minuten quellen lassen

1 Bund Dill, fein geschnitten

1 Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

Buchweizen mit Kräutern und Salatsauce

mischen

Salat

1 EL Rapsöl

500 g grüne Spargeln

in einer Bratpfanne erwärmen

unteres Drittel schälen, in ca. 3 cm grosse Stücke

schneiden, im Öl unter gelegentlichem Wenden

5 Min. andämpfen

½ KL Salz

salzen

250 g Erdbeeren

1 Bund Radieschen

in Scheiben schneiden

in Scheiben schneiden

Spargeln, Erdbeeren und Radieschen unter den

Buchweizen mischen.

50 g Sbrinz

mit Sparschäler Späne abschälen

über den Salat geben

Mit Radieschen oder Erdbeeren garnieren.