

Lauwarmer Spargel-Erdbeer-Salat mit Buchweizen

Angabe für 2 Person (Dauer ca. 30 min. – ohne Abkühlzeit)

Rezept Diaetologie Eberharter

Bild © Diaetologie Eberharter Petra

ZUTATEN

- ♥ 1 Kaffeeasse Buchweizen
- ♥ 2 Hände voll grüner Spargel
- ♥ 2 Hände voll Erdbeeren
- ♥ ¼ Stk. Blattsalat
- ♥ 2 EL Kräuter (z.B. frische Petersilie, Schnittlauch, Minze)
- ♥ 1 EL Rapsöl zum Anbraten
- ♥ 2 EL Leinöl
- ♥ 4 EL Essig (z.B. Apfel- oder weißer Balsamicoessig)
- ♥ Salz und Pfeffer zum Verfeinern

als Eiweißkomponente nach Belieben

- ♥ 150 g Tofu
- ♥ 200 g gekochte Hülsenfrüchte (Bohnen, Kichererbsen etc.)
- ♥ 150 g Feta- oder Hirtenkäse
- ♥ 2 gekochte Eier



ZUBEREITUNG

1. Buchweizen waschen und in 2-facher Menge Salzwasser aufkochen und ca. 20 min köcheln lassen. Danach abkühlen lassen.
Tipp: Hier kann man bereits gekochten Buchweizen, Hirse, Quinoa oder Vollkornreis vom Vortag gleich zu einem leckeren Gericht weiterverarbeiten.
2. Das Gemüse und Obst waschen. Blattsalat in mundgerecht Stücke reißen und Erdbeeren vierteln.
3. Beim Spargel holzige Enden entfernen und bei Bedarf schälen (nur unteres Drittel). Spargelstangen in 4 cm lange Stücke schneiden. Rapsöl in eine Pfanne geben und die Spargelstücke ca. 3 min scharf anbraten.
4. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen, mit Essig, Öl, Kräutern und Gewürzen abschmecken und nach Belieben mit der Eiweißkomponente toppen.

BESONDERHEITEN

- ♥ glutenfrei
- ♥ ballaststoffreich
- ♥ vegan bis vegetarisch je nach Eiweißkomponente
- ♥ im Glas vorbereitet auch perfekt für unterwegs geeignet (Arbeit, Schule, Studium, etc.)