

Buchweizensalat



Nährwert pro Portion:

Kilokalorien:	208 kcal
Kohlenhydrate:	26 g
Eiweiss:	11 g
Fett:	6 g
Zeitaufwand:	50 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zubereitung:

Schritt 1:

Buchweizen ohne Fett in einer Bratpfanne rösten, bis er einen leichten Röstgeruch abgibt. Dann die Bouillon dazugeben und ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze ausquellen lassen. Dann abgessen und abkühlen lassen.

Schritt 2:

In der Zwischenzeit die Petersilie fein hacken. Den Kohlrabi in Würfel schneiden (etwas Kohlrabi für die Garnitur beiseite stellen). Limone auspressen.

Schritt 3:

Rahm, Limonensaft, Petersilie, Hüttenkäse und Kohlrabi in einer Schüssel gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den abgekühlten Buchweizen gut darunter mischen.

Schritt 4:

Salat in einer Schale oder Teller anrichten und mit den beiseite gestellten Kohlrabi garnieren.



Zutaten für 1 Portion:

- 40 g Buchweizen
- 2 dl Gemüsebrühe
- 1 EL Halbrahm
- ½ EL Limonensaft
- ½ EL Petersilie
- 50 g Kohlrabi
- 50 g Hüttenkäse