

Sommerlicher Buchweizensalat

Zutaten:

- 200 g Buchweizen
- 400 ml Wasser
- 1 -2 Fleischtomate(n)
- 1 Gurke
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Petersilie
- 4 Blätter Minze
- 1 Bio-Zitrone
- 3 Esslöffel Olivenöl
- eine Messerspitze Honig
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Den Buchweizen in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser überbrühen. Anschließend mit 400 ml Wasser in einen großen Kochtopf geben. Einmal aufkochen und dann bei niedriger Temperatur in ungefähr 10 Minuten bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen.

Die Fleischtomate und die gelbe Paprika waschen, abtrocknen und klein würfeln.

Anschließend die Gurke waschen, notfalls schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und ganz fein hacken. Petersilie und Minze waschen und sehr fein schneiden.

Die Bio-Zitrone lauwarm abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Alles in eine große Schüssel geben und verrühren.

Den Saft der Zitrone mit dem Olivenöl, dem Honig vermischen und dann mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zu den restlichen Zutaten geben, kräftig mischen.

Etwa eine Stunde ziehen lassen, dann haben sich die Aromen wunderbar verbunden.

Variante: 150 Gramm feingewürfelten Schafskäse dazu geben. Mit einem halben Bund Koriander und 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel bekommt der Salat eine orientalische Note.