

Buchweizen-Salat mit Gemüse und Kräutern

Rezept von Sebastian Funck, Wirtschaft zum Franz, Zürich

Zutaten für 4 Personen

200 g Buchweizen
6 Stangen grüner Spargel (nach Saison)
2 mittelgr. Zwiebeln
1 kl. Broccoli
1/2 Salatgurke
2 Stängel Stangensellerie
1 Peperoncini
2 Bd Blattpetersilie
1 Bd Dill
Olivenöl
1 Zitrone, Saft
Salz

Zubereitung

Buchweizen in kochendem Wasser 15 Minuten köcheln, dann abgiessen. Sofort auf einem Blech ausstreichen, um ihn abzukühlen.

Spargel in Salzwasser garen und in Eiswasser (oder kaltem Wasser) abschrecken.

Danach die Zwiebeln halbieren und der Faser nach in Streifen schneiden, im Salzwasser kochen, bis die Streifen weich sind.

Den Broccoli in kleine Stücke zupfen und in einer Bratpfanne in Öl anrösten, bis die Stücke gar sind.

Die Gurke in Würfel schneiden, Stangensellerie in feine Stücke schneiden. Peperoncini halbieren und in feine Streifen schneiden. Blattpetersilie und Dill mit Stiel fein schneiden.

Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz nach Belieben würzen.