



Buchweizensalat

www.gluecksfood.com

ZUTATEN

(4 PORTIONEN)

- 200 g Buchweizen
- 2 Karotten
- 1 Salatgurke
- 6 Radieschen
- 1 Glas (350 g)* Kichererbsen
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- Petersilie (frisch oder getrocknet)
- Paprikapulver (nach Belieben)
- (Kräuter-) Salz und Pfeffer

* entspricht 220 g Abtropfgewicht

ZUBEREITUNG

- Den Buchweizen über Nacht oder für mindestens sechs Stunden in kaltem Wasser einweichen. Anschließend in einem Sieb abgießen, mit Wasser abspülen sowie abkochen.
- Währenddessen Karotten schälen, waschen und würfeln.
- Salatgurke und Radieschen waschen sowie ebenfalls würfeln.
- Kichererbsen in einem Sieb abgießen und mit Wasser abspülen.
- Olivenöl, Essig, Petersilie, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.
- Buchweizen abgießen, abkühlen lassen und mit den Kichererbsen, dem Gemüse sowie dem Dressing vermengen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
+ Einweichzeit

