

Buchweizen Aprikosen Salat

FÜHL DICH  SPORTGESUND

 2 Portionen
 ca. 45 Minuten
 vegan
443 kcal
21 g Eiweiß
22 g Fett
48 g Kohlenhydrate



Zutaten

75 g Buchweizen (ungekocht)
150 ml Gemüsebrühe (natürliche)
4 Handvoll frischer Pflücksalat
4 reife Aprikosen
½ Zucchini
1 Handvoll frischer Gartenkräuter
4 EL Olivenöl (nativ, kaltgepresst)
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Den Buchweizen mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben. Kurz aufkochen lassen, den Herd ausschalten und weiter ziehen lassen. Dabei den Deckel nicht öffnen und nicht umrühren.

Die Zucchini in Scheiben schneiden und kurz von jeder Seite in der Grillpfanne (alternativ Bratpfanne) anbraten. Die Aprikosen vierteln, den Kern entfernen und ebenfalls kurz anbraten. Beides beiseite legen.

Die Kräuter hacken und mit Olivenöl und Zitronensaft zu einer Sauce rühren.

Den Buchweizen abgießen, in tiefe Teller oder Bowls geben. Den Salat, Zucchini und Salatsauce dazu geben und darauf die Aprikosen verteilen.

Nun nur noch genießen.

Tipp: an heißen Sommertagen den Buchweizen früher abkochen und Zucchini und Aprikosen braten. Dann kalt werden lassen und den Salat als kalte Speise genießen.