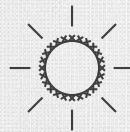


Steirischer Sommersalat



Sei amol a'miasig!

ZUBEREITUNG

25 min



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Tasse Buchweizen
- 1 Bund Radieschen
- 1 Paprika
- 1 kleiner Kohlrabi
- 250 g vorgekochte Käferbohnen
- 150 g Schafkäse
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Apfelessig
- jodiertes Salz
- ½ Bund Schnittlauch
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4 TL Kürbiskerne

Zubereitung

- 1 1 Tasse Buchweizen ohne Fett anrösten, bis er leicht duftet. Mit 1 Tasse Wasser aufgießen, salzen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Topf nach der Kochzeit zugedeckt am Herd stehen lassen (Buchweizen quillt aus).
- 2 In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, putzen, Kohlrabi schälen und alles in Stücke schneiden. Käferbohnen zugeben (wenn aus der Dose, dann im Sieb gut abschwemmen). Schnittlauch waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- 3 Den fertigen Buchweizen mit dem Gemüse und Rapsöl, Essig, Salz, Pfeffer und Schnittlauch vermischen.
- 4 Schafkäse würfelig schneiden oder einfach mit den Fingern über den Salat bröseln. Die Kürbiskerne darüber streuen und servieren.

Tipp

Der Salat schmeckt kalt und warm. Statt Schafkäse passt auch Hühnerfleisch, Fisch oder hartgekochtes Ei dazu.