

Buchweizen-Herbstsalat

100 g Buchweizen
2 Äpfel
2 Kohlrabi
2 Möhren

100 g Sahne
4 EL Öl
4 EL Limettensaft
2 TL geriebene
Limettenschale

Salz
Pfeffer
Kerbel

Zubereitungszeit: 30 min

1. Die Buchweizenkörner 10 min in kaltem Wasser einweichen.
2. Die Buchweizenkörner abspülen, abtropfen lassen und auf Küchenpapier trocknen.
3. Sahne, Öl, Salz, Pfeffer, Kerbel, Limettenschale und Limettensaft in einer Schüssel zusammenrühren.
4. Äpfel, Kohlrabi und Möhren stifteln und in die Sauce geben.
5. Die trockenen Buchweizenkörner in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten.
6. Den Buchweizen mit dem Salat vermischen.

