

die Ebenrainköchin empfiehlt...

## mediterraner Buchweizensalat



### Monatsmenü Juni 2020 / 4 Personen

<b>Buchweizen</b>		
7 ½ dl	Gemüsebouillon	erhitzen
300 g	Buchweizen	dazugeben, 10 Minuten köcheln, anschliessend bei kleiner Hitze 10 Minuten quellen lassen, abgiessen und mit Wasser abspülen.
<b>Dressing</b>		
1 EL	Senf	
3 EL	Weissweinessig	
1	Bio-Zitrone	Schale abreiben und 2 EL Saft
wenig	Chilipulver	
3 EL	Basilikum, in feinen Streifen	
2 EL	Petersilie, gehackt	in einer Salatschüssel verrühren
3 EL	Olivenöl	unter ständigem Rühren dazuträufeln
<b>Salat</b>		
1 EL	Olivenöl	in einer Bratpfanne erhitzen
1	Zucchini, in feinen Streifen	dazugeben, ca. 3 Minuten rührbraten, beiseitestellen
2	Tomaten, gewürfelt	
2 Stiel	Stangensellerie, gewürfelt	
50 g	Schwarze Oliven	Gemüse und Buchweizen zum Dressing geben und vermengen
	Salz, Pfeffer	abschmecken
50 g	Rucola	
200 g	Feta	kurz vor dem Servieren darunterheben

Die Ebenrainköchin wünscht "en Guete"

**ErnährungPlus**  
 mehr als essen und trinken