

Rezept

Buchweizensalat mit Roter Bete

Ein Rezept von Buchweizensalat mit Roter Bete, am 19.04.2024

Zutaten

125 g Buchweizen	Salz
120 g Manchego (spanischer Hartkäse)	100 g Rucola
50 g Haselnussblättchen (ersatzweise gehackte Haselnüsse)	1 Pink Grapefruit
3 EL Cranberryessig (ersatzweise Cassisessig)	6 EL Haselnussöl
2 Rote Beten	Pfeffer
50 g getrocknete Cranberries	2 säuerliche Äpfel (z. B. Elstar)
	einige Rote-Bete-Blätter (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Den Buchweizen in reichlich kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 25 Min. garen. Inzwischen den Manchego grob hobeln. Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Die Haselnussblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
2. Die Grapefruit halbieren und den Saft auspressen. Haselnussöl, Grapefruitsaft, Cranberryessig, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Den fertig gegarten Buchweizen in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen die Roten Beten schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse mit einem Kernausstecher herauslösen. Die Äpfel ebenfalls in feine Scheiben hobeln, sodass Apfelringe entstehen.
4. Den Buchweizen mit Rucola, Roter Bete, Apfelscheiben, Cranberries und der Vinaigrette in einer Schüssel vorsichtig vermischen. Den Salat mit gehobeltem Manchego sowie gerösteten Haselnussblättchen und nach Belieben mit Rote-Bete-Blättern bestreut servieren.