

Rezept

# Paprikasalat mit geröstetem Buchweizen

Ein Rezept von Paprikasalat mit geröstetem Buchweizen, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für die Vinaigrette:

<b>2 EL</b> Rotweinessig	Salz
Pfeffer	<b>½ TL</b> geräuchertes Paprikapulver
<b>1 TL</b> süßer Senf	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>2 EL</b> Tomatensaft	

### Für den Salat:

<b>70 g</b> Kabanossi	<b>2</b> kleine rote Paprikaschoten
<b>80 g</b> Zucchini	<b>70 g</b> Buchweizen
<b>1 EL</b> Olivenöl	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 32 g F, 11 g EW, 32 g KH

## Zubereitung

1. Für die Vinaigrette den Essig mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Senf verquirlen. Das Öl mit einem Schneebesen gründlich unterschlagen, dann auch den Tomatensaft unterrühren und die Vinaigrette abschmecken.
2. Für den Salat die Cabanossi in Streifen oder dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Viertel quer in dünne Streifen schneiden oder würfeln. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in Streifen oder Würfel schneiden.
3. Den Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. unter Rühren rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann das Öl in der Pfanne erhitzen, die Cabanossi darin scharf anbraten. Die Zucchini dazugeben und ca. 1 Min. mitbraten, dabei mit etwas Pfeffer würzen.
4. Die Paprika in der Vinaigrette wenden, mit der Cabanossi-Zucchini-Mischung in Schalen anrichten und mit dem gerösteten Buchweizen bestreut servieren.