

Buchweizen – Rote Bete – Salat

Zutaten (4 Portionen)

200 g	Buchweizen
	Salz
300 g	Rote Bete (vakuumiert)
1	rote Zwiebel
3	Frühlingszwiebeln
2	Römersalatherzen
150 g	Weintrauben, weiß
2 EL	Balsamicoessig
1 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
4 EL	Olivenöl
30 g	Haselnusskerne
200 g	Fetakäse (ggf. light)



Zubereitung:

Buchweizen in einem Sieb abspülen, in einem Topf mit der doppelten Menge Salzwasser aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Abgießen, abtropfen, auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit Rote Bete vierteln und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Grün in Ringe schneiden, den weißen Teil würfeln. Salatherzen in Blätter teilen, waschen, trockenschleudern und in schmale Streifen schneiden. Trauben von den Rispen zupfen, waschen, trockentupfen und halbieren.

Für das Dressing Essig mit Zitronensaft, Pfeffer, Salz, Senf und Öl verquirlen. Haselnusskerne grob hacken.

Buchweizen mit Roter Bete, Zwiebel, Frühlingszwiebeln, Salat, Trauben und Dressing mischen und gut vermengen. In einem Gefäß anrichten, Feta darüber bröseln und mit Haselnusskernen bestreuen.

Nährwertangaben: (pro Portion)

Kalorien: 469, Eiweiß: 17,5 g, Fett: 20,0 g, Kohlenhydrate: 50,0 g, Ballaststoffe: 5,4 g, Calcium: 173 mg, Harnsäure: 108 mg