

chiemgauer  
genussmanufaktur



## Sommerlich-frischer Buchweizensalat

Ob als Snack zwischendurch, oder als Beilage zum Grillen oder Fisch oder Fleisch, unser leckerer Buchweizensalat passt immer und ist gesund.

Zutaten für 4 Personen

- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1/2 TL Zucker
- 150 g "Bayerischer Buchweizen"
- 350 ml Wasser
- 1 TL Kräutersalz "Sommer auf der Alm"
- 1 gelbe Paprika
- 300 g kleine Tomaten
- 2 Minigurken
- 2 Radieschen
- 1 TL "Alpensteinsalz"
- 2 EL "Frucht-Balsamessig Birne"
- 100 g Feta
- 1 Stiel Minze

1 EL Öl und Zucker in einer Pfanne warm werden lassen. "Buchweizen" unter Rühren ca. 2 Min. dünsten. Wasser und "Sommer auf der Alm" zugeben, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen, dann abtropfen und abkühlen lassen.

Inzwischen Paprika, Tomaten, Minigurken und Radieschen waschen und in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Buchweizen, 2 EL Öl, "Alpensteinsalz", "Frucht-Balsamessig Birne" und zerbröselten Feta zugeben und mischen.

Mit Minze und garniert servieren.

**Tipp:** Wer es gerne deftiger mag, kann mit dem Buchweizen noch ein paar Speckwürfel andünsten.