


Asiatischer Buchweizensalat

Rezeptflyer Januar



biopartner

In Zusammenarbeit mit «Rapunzel»

Asiatischer Buchweizensalat



4 Portionen



30 min



einfach

Zutaten für den Salat

200 g Buchweizen (z. B. von Rapunzel)

300 g Brokkoli

200 g Brechbohnen

je 1 rote Zwiebeln; Peperoni; Avocado; Nori-
blatt

100 g frische Kräuter
(z. B. Petersilie, Löwenzahn, Spitzwegerich)

2 EL Koriander

1 EL Hanfsamen

Zutaten für das Dressing

5 EL Olivenöl extra nativ
(z. B. Rapunzel Olivenöl Kreta)

2 EL Hanföl nativ
(z. B. Rapunzel OXYGUARD® Hanföl)

1 EL Kokosblütensirup (z. B. von Rapunzel)

je 2 EL helle Reis-Misopaste; Ume Su oder Reis-
wein; Limettensaft

1 EL Sojasauce

2 cm Ingwer

1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Buchweizen nach Packungsbeilage kochen und beiseitestellen.

Brokkoli und Brechbohnen waschen und 8 min dämpfen bis sie bissfest sind. Vom Herd nehmen und abgiessen.

Die Zwiebel, Peperoni und das Noriblatt in kleine Stücke schneiden; Knoblauch hacken und den Ingwer fein reiben.

Dressing mit Olivenöl, Hanföl, Sojasauce, Misopaste, Ume Su, Limettensaft, Kokosblütensirup und Knoblauch anmachen.

Alles mischen und die geschnittenen Kräuter dazu geben.

Warm oder kalt als Hauptspeise oder Salat geniessen.