

Buchweizensalat mit frischem Gemüse bringt das Blut in Bewegung

Buchweizen ist das Stärkungsmittel unserer Gefässwände. Der Name klingt nach einem Weizen, tatsächlich ist der Buchweizen aber ein Pseudogetreide, das keine Gluten enthält und somit auch bei Unverträglichkeiten wie Zölliakie genossen werden kann. Er kann im Sommer als warmer Salat zubereitet werden, so passt er an jedes Grillfest. Seinen bitteren Geschmack und kühlende Wirkung unterstützt das Feuer beim Ausleiten von Hitze. Ausserdem ist er ein Energielieferant der mit seinen Ballaststoffen die Verdauung fördert.



Zutaten

200g	Buchweizen
4dl	heisses Wasser
1 Stück	Zucchini
4EL	Zitronensaft
4EL	Olivenöl
1 Bund	Basilikum
1TL	Salz
etwas	Pfeffer
½ Stück	Gurke
1 Bund	Radieschen

Einfache Zubereitung:

1. Buchweizen vor dem Kochen abspülen, dann in das siedende Wasser geben und 5 min kochen, dann ca. 15 min quellen lassen
2. Wenig Öl in einer Bratpfanne erhitzen und den Zucchini anbraten
3. Basilikum feinhacken und mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft zusammen in einer Schüssel verrühren, Salz und Pfeffer dazugeben
4. Gemüse schneiden: Gurke in Würfel, Radieschen in Scheiben
5. Buchweizen, warmer Zucchini und das geschnittene Gemüse zur Sauce geben

Tipp: mit Salat, Rucola oder Nüssli geniessen, dazu passen auch geröstete Pinienkernen