

Buchweizensalat mit gegrilltem Gemüse

🕒 20 min 👤 2 Personen

Zutaten

Für das Dressing:

- 1 kleine Gurke
- 5 Eiercocktailtomaten
- 3 TL Weißweinessig
- 100 ml Öl nach Wahl
- 100 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 rote Zwiebel
- Salz&Pfeffer
- etwas Dill

Für den Salat:

- 150 g Buchweizen
- Salat nach eurer Wahl
- 1/2 Bund Petersilie
- Samen/Kerne/Nüsse nach Wahl

Für das gegrillte Gemüse:

- 1 Zucchini
- 2 rote Paprika

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Grillgemüse in große Stücke schneiden und für 20 min. im Ofen garen.
2. Buchweizen zubereiten (siehe Zubereitung auf Packung).
3. Währenddessen Marinade zubereiten. Dafür Alle Zutaten in einen Mixer und fein mixen und abschmecken.
4. Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden/reißen.
5. Quinoa, gegrilltes Gemüse und Salat in eine Schüssel geben und zusammen mit dem Dressing vermischen. Anschließend Samen/Kerne/Nüsse darübergerben.
6. Guten Appetit!



- Für das Grillgemüse könnt ihr einfach euer Lieblingsgemüse verwenden. Aubergine (ACHTUNG: benötigt mehr Zeit im Ofen), Oliven, Pilze etc. eignen sich genauso gut.
- Das Rezept eignet sich hervorragend als MealPrep.
- Feta und/oder Hülsenfrüchte passen auch hervorragend zum Salat.

