

Salat aus gekeimtem Buchweizen, mit Frühlingskräutern und Kernen



Wer spontan entschlossen ist diesen Salat zu machen, kann den Buchweizen auch ohne zu keimen in der Pfanne bei mittlerer Hitze 10-15 min unter regelmäßigem Wenden „darren“, das bedeutet rösten, bis er leicht gebräunt und knackig ist.

200 g gekeimter und getrockneter Buchweizen aus dem Handel (z.B. Alnatura)

2 Stangen Staudensellerie

2 Karotten

2 reife Tomaten (im Frühling lieber mit Radieschen)
(Radieschengrün)

1 Bund Petersilie

Weitere Frühlingskräuter, wenn erwünscht.

ca. 150 g Rosinen

je 50 g Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne

100 ml Olivenöl

100 ml Apfelessig

200 ml Apfel- oder Orangensaft

Abrieb von 2 Orangen oder 2 Zitronen

1 EL mittelscharfer Senf

2 EL Ahornsirup

1/2 TL Salz

etwas Pfeffer

Alles Gemüse und alle Kräuter waschen - falls Radieschen statt Tomaten verwendet werden, das Radieschengrün unbedingt mit verwenden.

Sonnenblumen- und Kürbiskerne leicht anrösten, bis sie goldgelb schimmern.

Die Selleriestangen der Länge nach halbieren oder dritteln und der Querseite entlang Würfelnden abschneiden. Die Karotten raspeln, die Tomaten (oder Radieschen) würfeln oder in Schnitze schneiden.

(Das Radieschengrün und) Die Petersilie hacken - die Stängel können dabei bedenkenlos mit verwendet werden.

Aus dem Öl, dem Essig, dem Saft, sowie dem Orangen- und Zitronenabrieb mit Senf, Ahornsirup, Salz und Pfeffer eine Cremige Salatsauce mixen.

Es scheint viel Salatsauce zu sein - der Buchweizen-Rohkost-Salat darf aber ruhig gut getränkt werden.

Den Buchweizen, die Saaten, das Gemüse und die Kräuter zusammen in eine Schüssel geben und gut mit der Salatsauce vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Salat sollte vor dem Servieren etwas durchziehen.