

Buchweizensalat:

Zutaten:

- 150g Buchweizen
- 5 El Sonnenblumenkerne
- 100g Blattspinat
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Bund Radieschen
- 1 Tl Senf
- 3 El Apfelessig
- 4 El Pflanzenöl
- Pfeffer und Salz



Zubereitung:

1. Den Buchweizen einweichen (am besten über Nacht). Das Wasser abgießen und den Buchweizen gründlich abspülen. Frisches Wasser mit etwas Salz aufkochen und den Buchweizen darin ca. 12 Minuten bissfest garen, abgießen und kalt abspülen.
2. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
3. Spinat und Radieschen waschen. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden und mit dem Spinat unter den Buchweizen mischen. Die Zwiebel sehr fein würfeln und untermischen.
4. Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer gut miteinander vermischen und über den Salat geben. Gut durchmischen.
5. Zum Schluss die gerösteten Sonnenblumenkerne unterheben.

Linsensalat:

Zutaten:

- 250g Berglinsen
- 100g Möhre
- 150g Staudensellerie
- 40g Petersilie
- 1 Bund Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch
- 2 Tl Senf
- 4 El Apfelessig
- 6 El Pflanzenöl
- 1 Tl Apfelmark
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Linsen abspülen und in einem Topf mit Wasser gar kochen.
2. In einer Schüssel Essig, Öl, Senf, Apfelmark, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Petersilie hacken, Möhre und Sellerie fein würfeln.
4. Die abgekühlten Linsen mit dem Gemüse und dem Dressing vermischen.
5. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und unterheben.



Erbsen-Guacamole:

Zutaten:

- 200g TK Erbsen
- 2 Tl Zitronensaft
- 1 Tl Salz
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung:

1. Erbsen kurz in kochendes Wasser geben, dann mit kaltem Wasser abspülen.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und je nach Wunsch der Konsistenz pürieren/mixen.

