



BioGourmet

Zutaten für 2 Personen:

1 Tasse BioGourmet
Buchweizen Bulgur
40 ml BioGourmet
Birnen Balsamico
70 ml BioGourmet
Koronias Olivenöl nativ extra
100 g BioGourmet Cashewkerne
1 Prise BioGourmet Rohrohrzucker
1,5 TL Salz & frischer Pfeffer

2 rote Paprikaschoten
1 rote Zwiebel
1 reife Birne
1 Tasse Blutampfer, frisch
2 Tassen Hirschhornwegerich, frisch
2 Tassen Postelein oder ein anderes,
mildes Grün

Buchweizen-Bulgur-Salat mit Cashewnüssen und Paprika

Birnen und wilder Pflücksalat sind die Geheimzutaten für diesen Buchweizen-Bulgur-Salat mit Cashewnüssen und Paprika.

Der charakteristische Geschmack des Buchweizens harmonisiert in diesem Rezept mit der Süße des milden Birnen-Balsamicos, Blutampfer und Postelein tragen eine dezent bittere Note bei.

Zubereitung

Buchweizen Bulgur nach Packungsanweisung in kochendes, leicht gesalzenes Wasser einrühren und wenige Minuten köcheln lassen. Anschließend bei milder Hitze im geschlossenen Topf ausquellen und abkühlen lassen. In einer großen Salatschüssel aus Birnen Balsamico, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Das Dressing sollte eine dichte, fast sämige Konsistenz haben.

Birne schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In der Vinaigrette einlegen. Die Paprikaschoten putzen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Paprikastreifen in einer Pfanne mit wenig Öl bei hoher Hitze scharf anbräunen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Paprika und Zwiebel zur Birne in die Vinaigrette geben, ziehen lassen. Cashewkerne mit dem Boden eines großen Glases oder einer sauberen Flasche auf dem Küchenbrett etwas zerkleinern, den lauwarmen Bulgur dazugeben, locker vermengen.

Blattsalate putzen, abspülen, abtropfen lassen und nach Belieben in Stücke schneiden. Kurz vor dem Servieren unter den Salat heben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte