

FRÜHLINGSSALAT MIT BUCHWEIZEN

Zutaten Salatsauce

- 4 EL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ¼ TL Salz
- 1 TL [Indischer Tigerpfeffer](#)

Zutaten Buchweizen

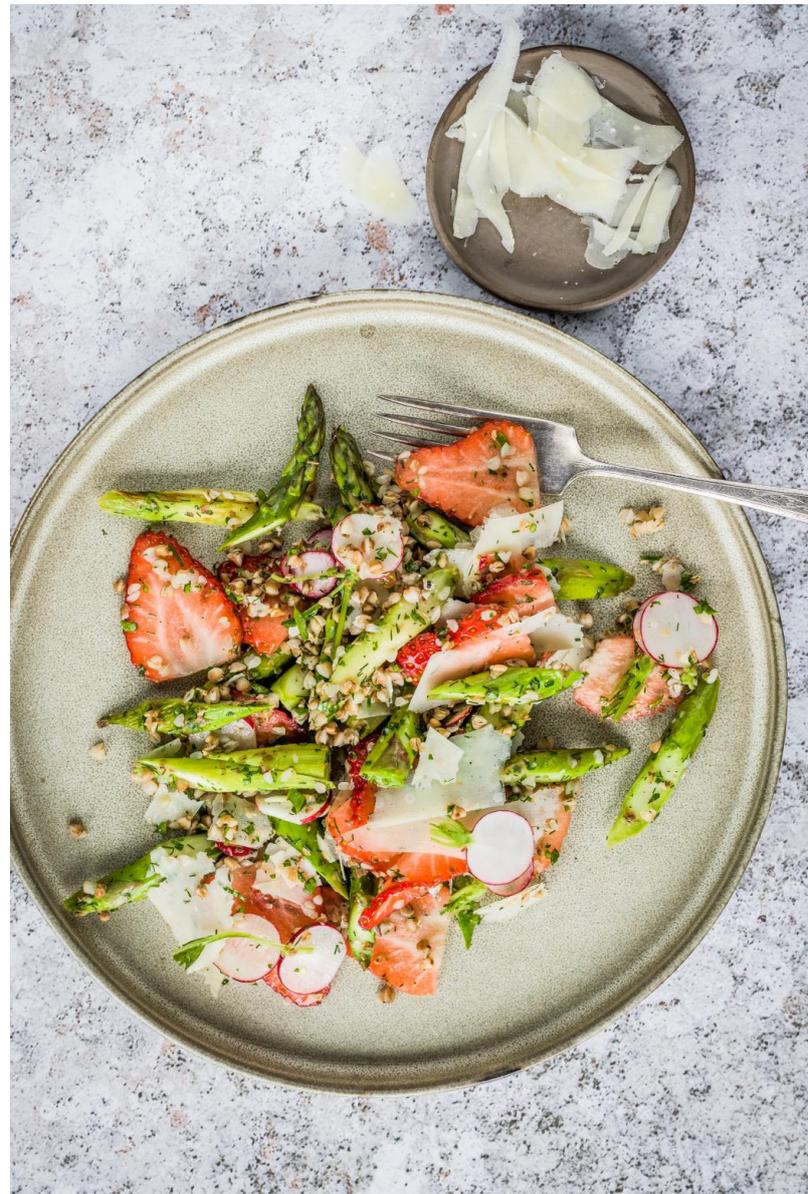
- 150g Buchweizen
- 3 dl Salzwasser, siedend
- 2 EL [Dill](#), fein geschnitten
- 5 EL [Petersilie](#)

Zutaten Salat

- 1 EL Olivenöl
- 500g grüne Spargeln, unteres Drittel geschält, in ca. 3 cm grossen Stücken
- ½ TL Salz
- 250g Erdbeeren, in Scheiben
- 1 Bund Radiesli, in Scheibchen
- 50g Parmesan, mit dem Sparschäler in Späne abschälen

Essig, Öl und Knoblauch verrühren, würzen. Buchweizen im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. kochen. Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen.

Buchweizen, Dill und Petersilie zur Salatsauce geben, mischen. Öl in einer Bratpfanne erwärmen, Spargel unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. dämpfen, salzen, mit den Erdbeeren und Radiesli unter den Buchweizen mischen, Käsespäne darüberstreuen.



La Cucina