# Buchweizensalat mit Pilzen

| ARBEITSZEIT | KOCH-/BACKZEIT | PORTIONEN |
|---|---|---|
| ca. 15 Minuten | ca. 10 Minuten | 2-3 Personen |

## ZUTATEN

- 150 g Buchweizen
- 300 ml Wasser
- 200 g Pilze, in Scheiben geschnitten
- 60 g getrocknete eingelegte Tomaten, fein gehackt
- 1 EL Kapern, fein gehackt
- 100 g Schafskäse, in kleinen Würfeln
- Olivenöl
- 3 EL Balsamico Bianco
- 2 EL Yaconsirup oder etwas Honig
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Blattsalat oder auch Rucola
- Salz & Pfefer

## ZUBEREITUNG

Buchweizen in einem Topf weich kochen. Anschließend in ein Sieb geben, gründlich mit Wasser spülen, gut abtropfen lassen und in einer Salatschüssel beiseite stellen.

In einer Pfanne die geschnittenen Pilze 3-4 Minuten anbraten und zu dem Buchweizen in die Schüssel geben. Mit dem Balsamico, Yaconsirup oder etwas Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die gehackten Tomaten, Kapern und Schafskäse dazugeben, vermengen und abschmecken.

Den Buchweizen mit Blattsalat oder Rucola garnieren und genießen.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Vegan · Vegetarisch · Mit Alkohol · Ohne Zucker · Für Kinder geeignet