



# Buchweizensalat im Glas

Schwierigkeit: leicht

Dauer: 20 Minuten

Portionen: 1-2

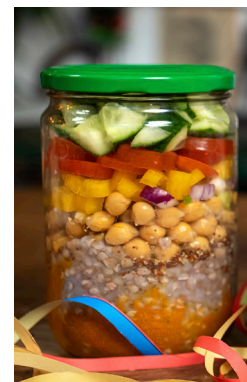
## Zutaten

3 EL Tomatenpassata  
etwas Kräutersalz  
1 TL Smoked Paprika  
1 TL Kurkuma  
1 EL Leinöl  
1 EL geschrotete Leinsaat  
1 TL Senf  
1 Zehe Knoblauch  
etwas frischer Ingwer gerieben  
1 Dattel klein geschnitten  
1 Limette  
6 EL Buchweizen  
1/4 rote Paprika gewürfelt  
1 Stück Gurke  
1 rote Zwiebel gewürfelt  
6 EL gekochte Kichererbsen aus dem Glas  
6 Cherrytomaten  
etwas Petersilie

## Zubereitung

1. Buchweizen vor dem Kochen in ein Sieb geben und heiß abspülen, dann im Verhältnis 1:2 ca. 20 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen.
2. Während der Buchweizen kocht Tomatenpassata mit Kräutersalz, Smoked Paprika, Kurkuma, Leinöl, geschroteter Leinsaat, Senf, Knoblauch, Ingwer, Dattel und Limette zu einem Dressing verrühren.
3. In einen Behälter, z.B. Schraubglas geben.
4. Darauf nun Buchweizen, Paprika, Gurke, Zwiebel, Kichererbsen, Tomaten und Petersilie schichten.
5. Vor dem Essen einfach umdrehen oder schütteln, sodass die Soße durchziehen kann und aus dem Glas genießen oder auf einem Teller anrichten.

Natürlich kannst Du auch anderes Gemüse verwenden, die Kichererbsen durch Linsen oder Bohnen ersetzen und den Buchweizen durch gekochten Dinkel, Hafer, Reis etc.  
Oder sogar durch den Frischkornbrei.  
Sei kreativ und mach es bunt!



Perfekt zum abends Vorbereiten und morgens einfach mitnehmen. Voll gepackt mit Omega 3, pflanzlichen Proteinen und wichtigen Vitaminen. Buchweizen, Ingwer und Leinöl sind zudem entzündungshemmend und enthalten viele Antioxidantien. Schön bunt und macht gute Laune! Auch super um letzte Gemüsereste gesund zu verwerten.