

Frühlingsalat mit Buchweizen, Spargeln und Erdbeeren

Frühlingsalat mit Buchweizen, Spargeln und Erdbeeren

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Menu: [15.05.2024](#)

Creation: [Jan Sobhani](#)

ZUTATEN für 4 Personen:

Salatsauce

4 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gepresst
1/4 TL Salz
wenig Pfeffer

Buchweizen

150 g Buchweizen
3 dl Salzwasser, siedend
1 Bund Dill, fein geschnitten
1 Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

Salat

1 EL Olivenöl
500 g grüne Spargeln, unteres Drittel geschnitten, in ca. 3 cm großen Stückchen
1/2 TL Salz
250 g Erdbeeren, in Scheiben
1 Bund Radiesli, in Scheibchen
50 g Parmesan, mit dem Sparschaler in Scheiben abschneiden

Zubereitung

Salatsauce

Essig, Öl und Knoblauch verrühren, würzen.

Buchweizen

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.

Salat

Öl in einer Bratpfanne erwärmen, Spargel unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. dämpfen, salzen, mit den Erdbeeren und Radiesli unter den Buchweizen mischen, Käse darauf bestreuen.

