Sommer-Rezept

Kohlrabisalat mit geröstetem Buchweizen

Für 2 Personen, vegan, Zubereitungszeit 15 min

Zutaten:

1	Kohlrabi
2 EL	Buchweizen
20 g	Petersilie
1 TL	Salz

Dressing:

1 kleine	Knoblauchzehe
½ TL	Senf
¼ TL	Zuckerrübenkraut
1 EL	Zitronensaft
4 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Buchweizen gründlich waschen und gut abtropfen lassen. In einer Pfanne ohne Fett etwa 5 Minuten rösten, bis er ein nussiges Aroma hat.

Für die Sauce Zutaten mischen, mit dem Schneebesen aufschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kohlrabi in dünne Scheiben hobeln.

Sauce, Buchweizen und Petersilie mit den Kohlrabischeiben mischen und auf Tellern dekorieren.

Abgewandeltes Rezept der Vegan Masterclass.

Tipp:

Gleich mehr Buchweizen rösten und als Topping für Salate, Müsli und Suppen verwenden.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Regionale Rezepte

Claudia Zimmermann
Juli 2025