

Buchweizensalat oder „alles auf einmal“

Dieses Rezept ist eine Wohltat an heißen Tagen. Zugegeben: etwas Aufwand betreibe ich da schon. Ist dieser Salat jedoch fertig, so habe ich quasi den perfekten 5-Elemente-Teller aus einer Schüssel für warme und heiße Tage. An heißen Tagen ist dein Körper sehr gefordert und braucht gute Energiequellen. Und dem Bedürfnis nach erfrischender Kost geben wir gern in Form von roher Nahrung nach. Besser für unser System finde ich ist, mit gekochter Nahrung und erfrischenden Aspekten zu arbeiten. Das nachfolgende Rezept kann dir eine gute Anregung sein.

Zutaten:

300 ml Buchweizen
675 ml Wasser
Salz
50 g Lauchzwiebeln (2 bis 3 Stangen)
150 g grüner Spargel (5 bis 6 Stangen)
100 g Champignons
½ Salatgurke
1 Zitrone
15–20 g getrocknete Tomaten (2 bis 3 Stück)
60–70 g Radiccio (5 Blätter)
insgesamt 6 EL Rapskernöl
Olivenöl
175 g entkernte Oliven (1 Glas)
Sojasoße
2 EL Kapern
500 g gekochte Bohnen (hier: bunte Riesenbohnen)
½ Bund Petersilie
150–200 g frische Tomaten (2 Stück)
100 g geröstete Erdnüsse

Buchweizen mit Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze so reduzieren, dass das Wasser im geschlossenen Topf noch leicht köchelt. Ist alles Wasser verkocht, ist der

Den Spargel putzen ggf. am Ende schälen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Die Spargelspitzen zunächst beiseitelegen. Den übrigen Spargel in 2 EL Rapskernöl 5 Min. braten. Dann die Spargelspitzen zugeben und alles weitere 2 Minuten braten.

Die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die hellen Teile der Frühlingszwiebeln in 3 EL Rapskernöl 2 ½ Minuten braten, dann die grünen Teile der Frühlingszwiebeln zugeben und alles eine weitere Minute braten.

Die Champignons in ½ bis 1 cm dicke Scheiben schneiden (kleinere Exemplare können auch geviertelt werden). In einem EL Rapskernöl 5 ½ bis 6 Minuten braten. Währenddessen die halbe Salatgurke waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Wenn die Champignons anfangen zu bräunen, mit ca. 1 EL Sojaoße ablöschen. Die Gurkenwürfel unterheben und kurz in der Pfanne schwenken.

Von einer Zitrone mit einer Zestenreibe die Schale abnehmen. Anschließend den Saft auspressen.

Getrocknete Tomaten würfeln. Petersilie hacken. Frische Tomaten würfeln. Radiccio waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zerteilen.

Alle vorbereiteten Zutaten bis auf Zitronensaft und -schale in einer Schüssel mischen. Die gegarten Bohnen, Oliven und Kapern untermischen, mit Olivenöl, Zitronensaft, -schale und Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren geröstete Erdnüsse unterheben.

Gerade in heißen Phasen ist es günstig, deine Feuer-Wasser-Achse zu stärken. Der Buchweizen mit seinem bitteren Geschmack leistet zusammen mit den Hülsenfrüchten gute Dienste. Über so ein buntes Essen freut sich dein Feuerelement und die erfrischenden grünen kurz gebratenen Zutaten unterstützen dein Holzelement, so dass das Feuer auch von dort unterstützt wird und deine Nieren geschont werden.

Tipp!

Den Buchweizen und die Hülsenfrüchte kannst du schon einen Tag vorher vorbereiten, dann ist alles abgekühlt und das Gemüse gart mit den warmen Zutaten in der Schüssel nicht weiter.

Entweder kochst du die Bohnen selber: Dazu weichst du ein halbes Paket Bohnen mit einer Kombualge mindestens 12 h ein. Dann kochst du die Bohnen, bis sie gar sind oder du kochst Mungbohnen (die kannst du ohne Einweichen kochen und brauchen nicht lange) oder du nimmst Bohnen aus dem Glas.

Spielwiese:

Ist die Spargelzeit vorbei, kannst du stattdessen kurz gedämpfte Brokkoli-Röschen nehmen.

Der Salat ist ein super Essen für unterwegs.