

Fruchtiger Garnelen-Salat

Buchweizen-

Ein fruchtig – pikantes Geschmackserlebnis!

glutenfrei, weizenfrei, milchfrei, eifrei



Für 2 – 3 Portionen

2 Fenchelknollen

100g Buchweizen

2 Lauchzwiebeln

$\frac{1}{2}$ Mango

200g Garnelen

1 Zehe Knoblauch

$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel

2 EL Zitronensaft

etwas gemahlener Chili

Salz

Pfeffer

Olivenöl zum Braten

1. Den Buchweizen in der doppelten Menge Wasser bei mittlerer Hitze in etwa 15 Minuten weich kochen. Wasser abgießen.
2. Mango schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Beiseite stellen.
3. Fenchel putzen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelscheiben darin langsam

- weich braten. Aus der Pfanne nehmen und bereit stellen.
4. Knoblauch schälen und klein schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in kleine Ringe schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Garnelen rasch braten, Lauchzwiebeln und Knoblauch zufügen und kurz mitbraten.
5. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Dieser Salat schmeckt lauwarm und kalt köstlich! Anstatt Buchweizen kann auch Hirse, Reis oder Quinoa verwendet werden.

