

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.

