

Kochen

Abravi Kotor

Dienstag, 19.11.2024

Buchweizen-Bowl mit Karotten und Feldsalat

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Buchweizen-Bowl

500 g Karotten
500 g Rote Bete, frisch
3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Stiel Thymian
1 Zweig Rosmarin
etwas Salz
etwas Pfeffer
50 ml Sonnenblumenöl
250 g Buchweizen, geschält
350 ml Gemüsebrühe
50 g Walnusskerne

Für den Salat

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Apfeldicksaft oder Honig
1 TL Senf
50 ml Rotweinessig
etwas Salz
etwas Pfeffer
80 ml Olivenöl, ca.
100 g Feldsalat

Zubereitung

1. **Für das Gemüse** Karotten und Rote Bete putzen, schälen, abbrausen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 2 Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
2. Thymianblättchen und Rosmarinnadeln abzupfen. Rosmarin grob hacken.
3. Karotten und Rote Bete jeweils in eine ofenfeste Form geben (getrennt voneinander, damit der Rote Bete Saft die Karotten nicht färbt). Schalotten- und Knoblauchwürfel, Thymian, Rosmarin, Salz, Pfeffer und ca. 25 ml Sonnenblumenöl mischen. Jeweils die davon Hälfte zu Karotten bzw. Rote Bete geben. Jeweils durchmischen und ca. 10 Minuten marinieren.
4. Karotten und Rote Bete anschließend im Backofen, auf der mittleren Schiene, bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) etwa 15 Minuten knackig bis weich garen.
5. **Den Buchweizen** mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. 1 Schalotte abziehen und fein würfeln.
6. In einem Topf das übrige Öl erhitzen. Schalottenwürfel darin andünsten. Buchweizen zugeben und 1-2 Minuten anrösten. Bitte streichen
7. Gemüsebrühe unterrühren und aufkochen lassen. Anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10-15 Minuten garen. Zwischendurch umrühren.
8. **Für das Gemüse** Walnüsse grob hacken und etwa 5 Minuten vor Garzeitende jeweils die Hälfte unter die Karotten bzw. Rote Bete mischen.
9. **Für den Salat** Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und in eine Salatschüssel pressen. Schalottenwürfel, Apfeldicksaft, Senf, Essig, etwas Salz und Pfeffer zugeben. Mit einem Schneebesen verrühren und das Olivenöl tropfenweise untermixen.
10. Feldsalat verlesen, putzen, abbrausen und trocken schleudern.
11. Buchweizen abschmecken. Mit Salat und geröstetem Gemüse in Bowls oder tiefen Tellern anrichten. Die Vinaigrette extra dazu reichen.