



rbb

# DER TAG

REZEPT-TIPP

# ALTGLOBSOWER BUCHWEIZENSALAT MIT GEGRILLTEN ZUCCHINI

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

200 g	Buchweizen
1	kleine rote Zwiebel (50g)
2 EL	Zitronensaft
250 g	Cocktailtomaten
80 g	getrocknete Soft-Aprikosen
40 g	Walnüsse
1 Hand	Minzblätter
1 Hand	Petersilie
	Pfeffer, nach Belieben

### Für das Dressing:

3 EL	Olivenöl
1 Zitrone	davon den Abrieb
5 EL	Zitronensaft
1 TL	Honig
2 EL	Harissa mild (tunesische Würzpaste)
1 EL	gehackte, eingelegte Tomaten (Crema di Pomodori Secchi)

Buchweizen unter kaltem Wasser abspülen, mit der doppelten Menge Wasser aufsetzen und ca 15 min auf kleiner Flamme gar köcheln.  
.....

Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft und Prise Salz ca. 20 min marinieren.  
.....

Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Kräuter und Walnüsse separat kleinhacken. Tomaten vierteln.  
.....

Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und mit den Aprikosen und Nüssen zum noch warmen Buchweizen geben. Gut vermischen.  
.....

Vor dem Essen die gehackten Kräuter dazugeben und mit den Tomaten servieren.

## Gegrillte Zucchini

.....  
1 - 2 große Zucchini in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit Knoblauchöl bestreichen. Auf dem Grill bei nicht mehr ganz so starker Hitze von beiden Seiten ca. 3-4 min grillen, bis gewünschte Konsistenz erreicht ist.  
.....

Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln. Als Dip empfiehlt sich Joghurt mit Zitronensaft, frischem Knoblauch, etwas Kreuzkümmelpulver und gehackter Petersilie.  
.....

### Für den Joghurt-Dip:

<b>400 g</b>	griechischer Joghurt
<b>1 kleine</b>	Knoblauchzehe
<b>2 EL</b>	Zitronensaft
<b>½ TL</b>	Kardamonpulver
<b>1 Zitrone</b>	davon den Abrieb

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.