

## INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



### Kürbissalat mit Buchweizen und Mozzarella

#### Zutaten:

- 150 g Buchweizen
- 600 g Butternut-Kürbis, geschält, entkernt, in 2 cm große Würfel
- 3 EL Olivenöl
- 30 g Kürbiskerne oder Pinienkerne
- 2 mittelgroße rote Zwiebeln in feine, halbe Ringe geschnitten
- 1 rote Peperoni, sehr fein hacken, je nach Schärfe evtl. nur ½
- 250 g kleine Mozzarellakugeln
- 3 EL weißer Balsamicoessig
- 1 EL Senf
- frisch gemahlener Pfeffer, Salz
- 1 Bund glatte Petersilie, Blättchen in feine Streifen geschnitten oder Minze

#### Zubereitung:

- Buchweizen im Sieb kalt abbrausen. Mit 300 ml Wasser und ½ TL Salz aufkochen lassen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 20 Min. garen. Abgießen, abtropfen und auskühlen lassen.
- Kürbis mit Olivenöl und 2 TL Salz mischen, flach auf ein Backblech füllen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft ca. 10 Min. bissfest garen. In den letzten drei Minuten die Kürbiskerne dazugeben und mitrösten. Kürbis abkühlen lassen.
- Essig, Senf, Pfeffer und evtl. noch etwas Salz zur Marinade verrühren.
- In einer weiten großen Schüssel Buchweizen, Kürbis, Zwiebeln, Peperoni und Mozzarella vorsichtig mit der Marinade mischen. Evtl. noch etwas Olivenöl zugeben und abschmecken.
- Petersilie überstreuen.

Ein wunderbares, vollwertiges Gericht als Vorspeise oder Abendsalat.

#### Tipps:

- Am Besten lässt sich der Kürbis schälen, wenn er in Scheiben geschnitten ist.
- Hokkaidokürbis geht auch, muss nicht geschält werden, wird aber beim Backen gern „mehlig“.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel