

NATUR IM GARTEN

Lauwarmer Buchweizen-Salat mit "Spinat-Vielfalt" und "Minze-Kick"

Zutaten:

- 12-15 EL gekochter Buchweizen
- 2-3 Handvoll Spinat-Vielfalt
- 1 EL Marillensenf
- 3-5 EL Trauben-Balsamico
- 2-3 EL Traubenkernöl
- 1 kleine Handvoll Ananas-Minze

Zubereitung:

Den Buchweizen weichkochen und ein wenig auskühlen lassen. Währenddessen die Spinatblätter waschen und trockenschleudern, danach in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Geschmack bringt uns eine Marinade aus Marillensenf, Essig, Öl, Salz Pfeffer und einer Prise Zucker. Dafür alle Zutaten gut durchmischen.

Den noch lauwarmen Buchweizen mit dem geschnittenen Spinat und der Marinade vermischen und dann fehlt nur noch die Minze. Heute verwenden wir eine Ananas-Minze, die klein geschnitten über den Buchweizen kommt.

Sommerlicher Minze-Eistee

Zutaten:

- 1 l Wasser
- Zucker, Honig oder Agavendicksaft nach Belieben
- 1 Bund Minze, z.B. Schokoladenminze
- 1-2 Schwarztee-Teesäckchen

Ganz einfach alle Zutaten zusammen aufkochen, ein paar Stunden oder über Nacht ziehen lassen, abseihen und kühlstellen.