



Tabouleh mit Buchweizen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad:



Zutaten

(für 4 Portionen)

- › 100 g Buchweizen Bio (roh gewogen)
- › 1 Paprikaschote gelb (ca. 70 g)
- › 2 Stück Stangensellerie (ca. 50 g)
- › 4 Stück Tomaten (ca. 200 g)
- › 2 kleine Zwiebeln (ca. 50 g)
- › 1 Bund grüne Petersilie
- › 35 g Feta/Schafkäse light (9 g Fett in 100 g)
- › 12 g MCT- Öl 77%ig
- › Salz, Pfeffer
- › Essig/Zitronensaft/Agavensirup nach Geschmack
- › frische grüne Minze nach Belieben

TIPP:

Für diesen Salat wird Buchweizen statt Couscous verwendet, da die glykämische Last von Buchweizen geringer ist. Für Patienten/innen die keine diätetischen Einschränkungen bezüglich des Blutzuckers haben, ist eine Variante mit Couscous natürlich auch möglich.

Zubereitung

Buchweizen in einem Sieb unter fließendem Wasser gut waschen und in reichlich kochendem Salzwasser für ca. 20 Minuten kochen. In der Zwischenzeit das Gemüse in kleine Würfel schneiden und die Petersilie und grüne Minze hacken. Den weich gekochten Buchweizen abseihen und mit kaltem Wasser abspülen. In einer Schüssel das klein geschnittene Gemüse und die Petersilie/Minze verrühren. Aus Essig, MCT-Öl, Salz, Pfeffer und evtl. einem Spritzer Agavensirup eine Salatmarinade herstellen. Zusätzlicher Zitronensaft ergibt einen besonders frischen Geschmack. Die Marinade unter den Buchweizensalat rühren und auf 4 Portionen aufteilen.

Guten Appetit!

Nährwerte je Portion bei 4 Portionen		
Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
20,75 g	2,36 g	4,3 g

* 1,94 g langkettige Fettsäuren (= 11 % der Energie)

Zuckerbarometer



Anmerkung: Durch Abkühlen der Reissudeln wird die glykämische Last reduziert. GL max. 12