

### **Buchweizensalat auf Mango (4 Personen)**

120 g Buchweizen, 2 $\frac{1}{4}$  dl Wasser, 1 Prise Salz, 1 EL Maiskeimöl, Salz, 1 Mango, in dünne Scheiben geschnitten, Salatblätter, Vinaigrette: 2 EL Traubenkernöl (oder Sonnenblumenöl), 1 EL Wasser, 1 EL Essig, Salz, schwarzer Pfeffer.

Den gewaschenen Buchweizen mit dem Wasser und einer Prise Salz aufkochen. Bei ganz kleiner Hitze 20 Minuten quellen lassen, bis alles Wasser aufgesogen ist. In ein Drahtsieb geben und gut abbrausen. Den abgetropften Buchweizen in heissem Öl knusprig rösten. Sparsam salzen. Alle Zutaten zur Vinaigrette verrühren. Die Mangoschnitze und Salatblätter dekorativ auf den Tellern anordnen, mit dem gerösteten Buchweizen bestreuen und mit der Vinaigrette beträufeln. Schwarzen Pfeffer darübermahlen.