

## **Buchweizen-Taboulé**

Für 4 Personen

### **Zutaten:**

F	1 Tasse	Buchweizen (alternativ: Quinoa)
F	2 Tassen	Wasser
F	2 Handvoll	Rucola
E	2 - 4 EL	Goji-Beeren – gehackt – je nach gewünschtem Süßegrad
E	1	reife Avocado
E	1 kleinen	Gurke
E	1 Tasse	Melone (Sorte nach eigenem Geschmack wählen)
E	2 EL	Olivenöl
M	1	Frühlingszwiebel oder Schalotte
W	¼ - ½ TL	Salz
H	3 EL	Zitronensaft

E (= Erde), M (= Metall), W (= Wasser), H (= Holz), F (= Feuer)

### **Zubereitung:**

Buchweizen mit heißem Wasser abspülen und mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Anschließend Temperatur reduzieren (ca. Stufe 2), sodass der Buchweizen leicht köchelt. Goji-Beeren hacken und gemeinsam mit ½ TL Salz zufügen. Gurke schälen - eventuell entkernen - grob würfeln und nach 15 Minuten zum Buchweizen geben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen, dann Beiseite stellen.

Avocado schälen und würfeln. Ebenso die Melone (Kerne möglichst entfernen) und mit Zitronensaft und Olivenöl vermengen. Diese Zutaten vorsichtig unter den (heißen) Buchweizen heben und den Salat auskühlen lassen

Rucola eventuell grob zerteilen. Frühlingszwiebel in feine Streifen schneiden. Sobald der Buchweizen kühl ist, beides zufügen. Eventuell noch mit Salz abschmecken.

### **Information:**

Buchweizen hat manchmal ein bitteres Äußeres, dass durch heißes Abschwemmen entfernt wird.

### **Wirkung:**

Buchweizen wirkt kühlend, leicht entgiftend und leitet überschüssige Feuchtigkeit aus. Melone und Gurke liefern Feuchtigkeit. Rucola und die Frühlingszwiebel sorgen für Bewegung. Goji-Beeren enthalten viel Eisen und unterstützen den Blutaufbau.

### **Tipp:**

Ergibt mit gerösteten Samen (Sonnenblumen-, Kürbiskernen) ein herrliches Lunch-Gericht.

Guten Appetit !