Vorspeise

Salat von Buchweizen mit Petersilienöl, Feigen, Kumato-Tomate und Belper Knolle

Zutaten:

0.2 Bund Petersilie, glatt
0.2 Bund Petersilie, kraus
100 g Buchweizen
1.4 St. Feigen
2 St. Kumato Tomate
0.4 St. Zwiebeln, rot
0.6 Bund Rucola
25 ml Balsamico, hell
125 ml Pflanzenöl
12 g Belper Knolle
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Zucker

Zubereitung:

Das Petersilienöl: Die Petersilie mit 100ml Pflanzenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einem Mixer sehr fein mixen, bis die Mischung handwarm wird. Das Öl dann am besten mehrere Stunden ziehen lassen und später durch ein feines Sieb passieren.Der Salat: Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und den Buchweizen ins Wasser geben, dann sofort die Hitze herunterregeln, damit der Buchweizen nur leicht köchelt. Wenn der Buchweizen weich ist, das Wasser abgießen und den Buchweizen auskühlen lassen. Die rote Zwiebel, die schwarzen Tomaten und die Feigen jeweils in 5mm kleine Würfel schneiden, zusammen mit dem gekochten Buchweizen in eine Schüssel geben und mit 25ml Pflanzenöl und 25ml Balsamicoessig marinieren. Jetzt noch vorsichtig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und alles bis zum Anrichten beiseitestellen. Später zum Anrichten den Rucola vom Strunk befreien, waschen, unter den Salat mischen und nach Belieben abschmecken. Zum Anrichten den Salat gleichmäßig in die Teller verteilen, das Petersilienöl um den Salat geben und die Belper Knolle fein darüberhobeln.