 

**Natur im Garten**

**Erstausstrahlung 10.6.2018 – Folge 257**

**Koch: Benjamin Schwaighofer**

**„Lauwarmer Buchweizen-Salat mit „Spinat-Vielfalt“ und Minze-Kick“**

12-15 EL gekochter Buchweizen

2-3 Handvoll Spinat-Vielfalt

1 EL Marillensenf

3-5 ELTrauben-Balsamico

2-3 EL Traubenkernöl

1 kleine Handvoll Ananas-Minze

**Sommerlicher Minze-Eistee:**

1 l Wasser

Zucker, Honig oder Agavendicksaft nach belieben

1 Bund Minze, zB. Schokoladenminze

1-2 Schwarztee-Teesäckchen

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.

Minze eignet sich auch hervorragend für einen sommerlichen Minze-Eistee.

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