

# Buchweizen-Salat mit Kräutern, Ei und Kren-Schinken

## Was du dazu benötigst

100g Kren-Schinken  
250g Buchweizenreis  
500ml Gemüsesuppe  
75g Kräuter, frisch gehackt  
4 Eier  
2-3 Frühlingszwiebeln  
2 Zucchini  
2 EL Olivenöl  
200g Mozzarella-Bällchen  
100g Vogerlsalat  
75g Blattspinat, frisch

## Für das Dressing:

1 Zwiebel  
8 EL Olivenöl  
6 EL Essig  
2 EL Honig  
Etwas Kräutersalz & Pfeffer

## Zubereitung

Den Buchweizenreis in der Gemüsesuppe weichkochen, auskühlen lassen und die gehackten Kräuter untermengen. Währenddessen die Eier wachweich kochen.

Die Frühlingszwiebel waschen und kleinschneiden. Ebenso die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebel und Zucchini darin anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den geviertelten Mozzarella-Bällchen zum Buchweizen geben.

Den Kren-Schinken in Streifen schneiden und mit dem Spinat und dem Vogerlsalat ebenso zum Buchweizen geben.

Für das Dressing die Zwiebel schälen und fein hacken. Mit den restlichen Zutaten vermengen und den Salat mit dem Dressing marinieren. Den Buchweizenreis-Salat mit den wachweichen Eiern servieren.

## Tipp

Anstelle von Zucchini passt auch saisonales Gemüse gut dazu.

## Portionen

4 Portionen

## Dauer

30 Minuten

davon Vorbereitung: 20 Minuten

davon Kochzeit: 10 Minuten

## Level

Einfach

