



# BUCHWEIZEN-GESCHNETZELTES

## Zutaten für 4 Portionen:

- 300g Buchweizen gemahlen
- 30g oder 3 Esslöffel Süßlupinenmehl
- 325ml Wasser
- ½ Teelöffel naturbelassenes Kristallsalz
- 2 Stück Zwiebel in feine Ringe geschnitten
- 2 Stück Karotten in Streifen geraffelt
- BIO-Sojasauce Shoyu
- Kräutersalz
- Sesamöl oder Kokosöl zum Braten

nach Bedarf:

- frische Gartenkräuter
- weiteres saisonales Gemüse wie Zucchini, Paprika, Lauch,...
- frische Pilze

## Zubereitung:

1. Buchweizenmehl, Süßlupinenmehl, Wasser, Salz zu einem Teig verrühren und kurz quellen lassen
2. Öl in der Pfanne erhitzen.
3. Mit einem Löffel den Teig in die Pfanne füllen und ca. 1 cm dick gleichmäßig verstreichen. Beidseitig goldig anbraten.
4. Die Fladen auf ein Teller legen und in Streifen schneiden.
5. Zwiebel und Karotten (weiteres Gemüse & Pilze) in der Pfanne mit etwas Öl anrösten, das Geschnetzelte hinzufügen und weiterrösten.
6. Mit Sojasauce ablöschen und mit Kräutersalz würzen.
7. Mit frischen Kräutern bestreuen und mit grünem Salat (alternativ Sauerkraut) und veganer Kräutermayonnaise servieren!