

BUCHWEIZEN – GEMÜSE - RÖSTPFANNE



Zutaten:

- 1 Tasse Buchweizen (200g)
- 400ml Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Stück Zwiebel
- 1 Stück Zucchini
- 4 Stück Mangoldblätter
- 2 Stück Karotten
- 2 Stück Paprika rot
- Frische Kräuter: Oregano, Thymian, Basilikum, Petersilie, uvm.
oder Kräutermischungen von Sonnentor Pizza/Pastagewürz, Alles im Grünen Gewürz
- 2 Teelöffel Kurkuma
- Sojasauce und/oder Umesu
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Kokosöl zum Andünsten

Nach Bedarf:

- Verschiedenstes Gemüse der Saison
- Gekeimte Mungbohnen, Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen oder Buchweizen

Zubereitung:

1. Buchweizen mit 1 TL Salz in 400ml aufkochen und auf kleiner Flamme ca. 30 Minuten ausdünsten lassen.
2. Zwiebel fein hacken und Gemüse in feine Streifen schneiden.
3. Kokosöl in der Pfanne erhitzen und zunächst die Zwiebel anschwitzen, dann das restliche Gemüse hinzufügen und einige Minuten weiter rösten. Nun den Buchweizen dazugeben und ebenso einige Minuten weiterrösten.
4. Nach Wunsch Keimlinge dazugeben.
5. Zum Schluss die Kräuter, Gewürze, Salz und Sojasauce untermischen und gut abschmecken.

Variationen:

Statt Buchweizen kann auch Goldhirse, Quinoa oder Amaranth verwendet werden.