

Bunte Buchweizen- Gemüsepfanne



Einfaches Rezept



Für 2 Personen



Zubereitungszeit
ca. 45 – 50 Minuten



Perfekt als
Hauptgericht

ZUTATEN

- 200 g Buchweizen
- 400 ml Wasser
- 600 g Gemüse nach Wahl
(auch TK – Gemüse möglich)
- 1 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Gemüsebrühwürfel
- Gewürze nach Wahl
(z.B. Oregano, Rosmarin, Thymian)

ZUBEREITUNG

- 1 Den Buchweizen mindestens 1 Stunde einweichen.
Danach gut mit Wasser abspülen.
- 2 Buchweizen mit dem Wasser etwa 10 Minuten köcheln lassen und anschließend rund 30 Minuten quellen lassen.
- 3 Knoblauch und Zwiebel klein schneiden und in Olivenöl anbraten.
- 4 Das restliche Gemüse klein schneiden und je nach Garzeit in der Pfanne garen. Zwiebel und Knoblauch wieder dazugeben.
- 5 Zum Schluss den Buchweizen unterheben und nach Wahl würzen. Mit Petersilie garnieren.



ALEXANDRAS TIPP

Verwende saisonales Gemüse
oder TK – Gemüse. Beides passt
hervorragend.



Körper & Balance

TRANSFORMATIONSTUDIO ALEXANDRA