

Buchweizentopf mit Pilzen und Rote Bete (Grechka s Grebami)

servieren Sie dazu grünen Salat

Für 4 Portionen

400 g Buchweizen ♦ Salz ♦ 200 g Zwiebeln ♦ 3 Knoblauchzehen ♦ 400 g Champignons ♦ 400 g Rote Bete (vorgegart) ♦ 6 EL Olivenöl ♦ 1 TL getrockneter Dill (alternativ: 4 Stiele frischer Dill) ♦ schwarzer Pfeffer ♦ **Auf Wunsch:** 2-3 EL Butter oder Olivenöl zum Verfeinern ♦ 2 Stiele Dill zum Garnieren

1. Buchweizen in trockenem Topf unter Rühren anrösten, bis er nussig duftet. Mit 800 ml Salzwasser aufgießen und bei mittlerer Hitze im halb offenen Topf ca. 15 Minuten kochen. Anschließend offenen Topf für einige Minuten mit Küchentuch abdecken, wodurch Buchweizen etwas krümelig wird.

2. Inzwischen Zwiebeln schälen, halbieren und in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. Pilze mit feuchtem Tuch säubern, trockene Stielenden abschneiden und Pilze in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Rote Bete abtropfen lassen und ca. 1 cm groß würfeln.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

**köstlich vegetarisch
am Donnerstag:**

Jede Woche ein
neues Rezept auf
unserem Blog

3. Öl in großem Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 5 Minuten bei kräftiger Hitze anbraten. Pilze zugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Rote Bete unterrühren. Buchweizen und Dill zur Pilz-Gemüse-Mischung geben und unter Rühren ca. 5 Minuten mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Auf Wunsch mit Butter oder Öl verfeinern und mit Dill garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 583 kcal, 2440 kJ, 16 g EW, 83 g KH, 20 g F, 7 BE

WISSENSWERT: Buchweizen ist eigentlich gar kein Getreide, sondern der Samen eines Knöterichgewächses und daher glutenfrei. Die kleinen Körnchen sind reich an Eiweiß, Eisen und Magnesium.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

