# Buchweizen-Brei mit Pilzen

Gerichte mit Buchweizen werden immer beliebter. Wer wissen will, warum, bereitet dieses tolle Rezept für Buchweizen-Brei mit Pilzen zu!

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 45 min



## Zutaten

| | |
|---|---|
| 250 g | Buchweizen |
| 500 ml | Wasser |
| 400 g | Champignons |
| 1 Stk. | Zwiebel |
| 1 Bund | Petersilie |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 Prise | Salz |

## Zubereitung

1. Für den Buchweizen-Brei mit Pilzen zuerst die Buchweizenkörner mit kaltem Wasser und Salz in einen großen Topf geben. Nicht umrühren! Wasser zum Kochen bringen, Hitze sofort wieder reduzieren. Bei niedriger Temperatur ausquellen lassen, bis die Körner weich sind und das Wasser komplett aufgesogen haben. Erst dann umrühren.

2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und hacken. Die Pilze putzen und je nach Größe in Scheiben oder Viertel schneiden. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln darin anrösten. Anschließend die Pilze zugeben und etwa 7 Minuten braten, dabei regelmäßig umrühren.

3. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken, zum Schluss unter die Champignons rühren. Den Buchweizen auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Champignons mit der Petersilie darüber verteilen und servieren.

## Tipp

Der Buchweizen-Brei mit Pilzen eignet sich als gehaltvolle Beilage, aber auch als veganes Hauptgericht. Man kann den Buchweizen mit beliebigen Zutaten abwandeln, andere Kräuter verwenden oder mit Gewürzen aufpeppen.