Buchweizen-Gemüse-Pfanne

Dieses Rezept ist ebenso gesund wie lecker: Die Buchweizen-Gemüse-Pfanne kann auch ganz einfach mit dem persönlichen Lieblingsgemüse zubereitet werden.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

200 g	Buchweizen
400 ml	Wasser
4 EL	Olivenöl
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Paprika
1 Kopf	Brokkoli
4 Stk.	Tomaten
4 Stk.	Karotten
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Oregano
1 TL	Gemüsebrühepulver
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Buchweizen-Gemüse-Pfanne** den Buchweizen mit Wasser in einem Topf erhitzen und 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und ca. 30 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel und Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Brokkoli in Röschen teilen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und würfeln.

3. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und nun nach und nach Karotten, Paprika und Tomaten hinzufügen.

4. Das Gemüse unter ständigem Rühren garen lassen, dann Zwiebeln und Brokkoli dazugeben. Alles gut umrühren und mit Zitronensaft, Oregano, Gemüsebrühe-Pulver, Salz und Pfeffer würzen.

5. Buchweizen unterrühren und nochmal abschmecken. Wenn die Konsistenz zu zäh ist, etwas Wasser oder Brühe unterrühren, dann anrichten und servieren.

Tipp

Die Buchweizen-Gemüse-Pfanne vor dem Servieren mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen.