

Veganes Buchweizen-Frühstück

Leckeres und einfaches Rezept für ein veganes Buchweizen-Frühstück, das zudem sehr gesund ist: Der Buchweizen steckt voller Mineralstoffe und Vitamine.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

100 g	Lauch
40 g	Buchweizen-Grütze
8 EL	Gemüsebrühe
5 g	Sonnenblumenöl
1 Messerspitze	Miso-Paste
1 Prise	Salz
1 Prise	Schnittlauch

Zubereitung

1. Für das vegane Buchweizen-Frühstück zuerst einen großen Topf mit Gemüsebrühe aufkochen. Die Buchweizengrütze einrühren. Hitze reduzieren und die Grütze rund 15 bis 20 Minuten ausquellen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Lauch waschen und putzen, in feine Ringe schneiden. Wenig Wasser oder Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen (bodenbedeckt). Die Lauchringe bei niedriger Hitze darin einige Minuten dünsten.
3. Den Schnittlauch waschen, trocknen, putzen und in kleine Röllchen schneiden. Sobald die Grütze fertig ist, die Lauchringe unterrühren und den Topf vom Herd nehmen. Salz, Miso und Sonnenblumenöl einrühren. Das Gericht vor dem Servieren mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Tipp

Für das vegane Buchweizen-Frühstück kann man auch andere Kräuter verwenden, zum Beispiel Kresse, Petersilie, Zitronenmelisse oder Liebstöckel.