

Gemüse-Buchweizen Pfanne



Dauer:
30 Minuten

Arbeitsaufwand:
leicht

Kalorien:
258 kcal

vegetarisch

Zutaten:

200 g Buchweizen
400 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte
1 Zehe(n) Knoblauch
200 g Blattspinat
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
200 g Kirschtomaten

1 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver edelsüß

Zubereitung:

1.

Buchweizen in Gemüsebrühe aufkochen, bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist.

2.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.

3.

Spinat putzen und lange Stiele entfernen. Paprika waschen, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

4.

Öl erhitzen und Schalotte und Paprika anschwitzen. Spinat und Knoblauch zugeben, kurz mitgaren, dann die Tomaten und den fertig gegarten Buchweizen unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.