

Urschis



Buchweizensuppe für 4 Personen

Zutaten: ca. 120 g Buchweizen
Wurzelgemüse nach Belieben/Karotte, Lauch, Sellerie, Petersilienwurzel
etwas Olivenöl
Gemüsebrühe

Zubereitung: In wenig Olivenöl das Wurzelgemüse kurz dünsten, gleich den Buchweizen (vorher mit heißem Wasser abschwemmen) dazu, mit Gemüsebrühe aufgießen u. ca. 20 Min. köcheln bis der Buchweizen weich ist.

Buchweizen nimmt viel Wasser auf, d.h. es ist Wasser nachzugießen.

Sollte der Buchweizen zu viel sein, lässt er sich gut im Kühlschrank 2-3 Tage aufbewahren.

Ist auch ohne Suppe fein zu essen.