

Uschis



Buchweizen-Gemüse-Auflauf für 4 Personen

Zutaten: 250 g Buchweizen
500 g Gemüse (frisch od. TK)
ca. 600 - 700 ml Wasser
Gemüsesuppenwürze
Olivenöl
geriebenen Käse
Kräuter

Zubereitung: Lauch in etwas Olivenöl anschwitzen, Sellerie klein, Karotten in Scheiben schneiden und zum Lauch geben.
Buchweizen in einem Sieb mit warmen Wasser abschwemmen und in die beschichtete Pfanne dazugeben.
Mit Wasser aufgießen, Suppenwürze (Pulver od. Würfel) dazu.
Gemüse frisch od. tiefgekühlt dazugeben (Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi,je nach Belieben) und zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen.
Öfter mal umrühren.
Frische Kräuter wie Thymian, Oregano, Basilikum dazu.
Nach ca. 25-30 Min. (der Buchweizen soll weich sein) streut man geriebenen Käse (Bergkäse..)drüber und lässt ihn zugedeckt schmelzen.
Schmeckt auch ohne Käse gut.