BUCHWEIZEN ALLERLEI

Zutaten: (ca. 10 Portionen)

- 500g Buchweizen
- 1 (Hokaido) Kürbis
- 3 Karotten
- 1/2 Sellerie
- 1 Esslöffel naturbelassenes Kristallsalz

nach Bedarf:

- Zwiebel
- Öl (Sonnenblumen, Oliven, Raps)
- Gewürzmischung
- Ingwer
- Sojasauce (Tamari)
- Seitan oder Tofu

Zubereitung (Basis):

1. Sellerie + Kürbis + Karotten (große Würfel) + Buchweizen 500g + ca. 2,5 Liter Wasser + 1 Esslöffel Salz im Kochtopf ca. 1 Stunde kochen bis dickflüssig

2. Entweder ungewürzt als Beilage oder Gewürzmischung + Öl hinzufügen, mit Sojasauce abschmecken

3. Essen mit fein geschnittener Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch, gerissenem Kren,…

Schmackhaft auch als Suppeneinlage oder püriert als Aufstrich ☺
Im Kühlschrank mindestens eine Woche haltbar!

➔ Buchweizen hat die meiste Power und wärmt