

Rezept

Buchweizen-Auflauf mit Kürbis

Ein Rezept von Buchweizen-Auflauf mit Kürbis, am 28.06.2026

Zutaten

80 g Buchweizen	350 g Hokkaido-Kürbis-Fruchtfleisch (1/2 Hokkaido-Kürbis)
2 Knoblauchzehen	1 EL Öl
120 g Kirschtomaten	60 g Parmesan
Salz	schwarzer Pfeffer
1 Bund Petersilie	3 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 15 g F, 17 g EW, 64 g KH

Zubereitung

1. Den Buchweizen mit 160 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Dann bei sehr kleiner Hitze zugedeckt ca. 18 Min. garen.

2. Inzwischen das Kürbisfruchtfleisch in 5 mm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel darin bei mittlerer bis großer Hitze ca. 12 Min. anbraten. Den Knoblauch unterrühren.

3. Währenddessen den Backofen auf 180° vorheizen. Tomaten waschen, Parmesan fein reiben. Den gegarten Buchweizen zum Kürbis in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Buchweizen-Kürbis-Masse in eine Auflaufform füllen, die Tomaten darauf verteilen und mit dem Parmesan bestreuen. Den Auflauf im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.

4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Petersilie bestreuen und servieren.