

Rezept

Buchweizen-Champignon-Bowl

Ein Rezept von Buchweizen-Champignon-Bowl, am 26.04.2024

Zutaten

Für die Bowl

100 g Buchweizen	Salz
350 g Löwenzahn	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Kokosöl
1 Zitrone	150 g Champignons
2 EL Sprossen (z. B. Linsen- oder Kohlrabi-Leaves; ersatzweise Kresse oder Erbsensprossen)	

Für den Dip

50 g Sonnenblumenkerne	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ Apfel	4 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
1 TL Apfelessig	1 Prise Chiliflocken
1 TL mittelscharfer Senf	1 Msp. Currypulver
2 EL Sonnenblumenöl	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 36 g F, 18 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Für die Bowl den Buchweizen in einem Sieb mit warmem Wasser spülen. Anschließend mit der doppelten Menge Wasser sowie 1 Prise Salz in einen Topf geben. Den Topfinhalt zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Den Buchweizen zugedeckt in etwa 10 Min. garen, vom Herd nehmen, 10 Min. zugedeckt stehen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.
2. Unterdessen einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Löwenzahn waschen, in etwa 3 cm breite Stücke schneiden, ins kochende Wasser geben und etwa 5 Min. zugedeckt kochen lassen. Löwenzahn abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin unter Wenden etwa 3 Min. anbraten. Den Knoblauch und den Löwenzahn zur Zwiebel in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 6-7 Min. dünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte zum Löwenzahn in die Pfanne pressen, diesen salzen und zugedeckt stehen lassen.

4. Für den Dip die Sonnenblumenkerne 3-4 Min. unter Wenden in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Paprika von Kernen und weißen Trennwänden befreien, waschen und würfeln. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Sonnenblumenkerne mit Paprika, Apfel, den restlichen Dip-Zutaten und 4-5 EL Wasser in einen Standmixer geben und zu einer dickflüssigen Creme verarbeiten. Diese nochmals mit Salz abschmecken.
-
5. Champignons vorsichtig putzen und die Stiele herausdrehen. Die Champignons mit dem Dip füllen. Buchweizen in zwei Bowls füllen, Löwenzahn hinzugeben und die Champignons daneben anrichten. Je einen Klecks Dip auf den Buchweizen geben, nach Belieben Microgreens darauf verteilen.