

Rezept

Buchweizen mit Spinat und Bohnen

Ein Rezept von Buchweizen mit Spinat und Bohnen, am 15.12.2025

Zutaten

100 g	Buchweizen	Salz
40 g	gehackte Walnusskerne	1 Knoblauchzehe
180 g	Kirschtomaten	200 g Baby-Blattspinat
240 g	Borlottibohnen (aus der Dose; ersatzweise andere weiße Bohnen)	2 EL Olivenöl
2 TL	gehackter Rosmarin	1 TL Aceto balsamico bianco
		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 24 g F, 17 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Den Buchweizen in einem Topf in etwa 200 ml leicht gesalzenem Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 20 Minuten bissfest garen.
2. Währenddessen die Walnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze in ca. 5 Minuten hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Tomaten darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Zuletzt den Essig dazugeben. Die Bohnen hinzufügen und erwärmen. Alles mit 1 TL Rosmarin sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zum Servieren Buchweizen und Spinat-Tomaten-Mischung auf Teller verteilen und mit dem restlichen Rosmarin und den Walnüssen garnieren.