

## Rezept

# Buchweizenbowl mit Ofengemüse

Ein Rezept von Buchweizenbowl mit Ofengemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Auberginen	<b>3 1/2 EL</b> Olivenöl
<b>1 1/2 TL</b> Ras-el-Hanout	<b>500 g</b> Kirschtomaten
<b>2</b> Knoblauchzehen	Salz
Pfeffer	<b>1 Glas</b> Kichererbsen (230 g Abtropfgewicht)
<b>1 TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>1</b> Zwiebel
<b>200 g</b> Buchweizen	<b>2 EL</b> Tomatenmark
<b>1/2 Bund</b> Minze	<b>250 g</b> vegane Joghurt-Alternative (z. B. Cashew)
<b>1 EL</b> Tahin	<b>3 EL</b> Zitronensaft
<b>1</b> Avocado	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 27 g F, 14 g EW, 59 g KH

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Auberginen waschen, putzen und 1,5 cm groß würfeln. In einer Schüssel mit 2 EL Öl und Ras el Hanout mischen. Auf eine Hälfte des Backblechs geben. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten in der gleichen Schüssel mit Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen. Auf ein Viertel des Backblechs geben. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. In der gleichen Schüssel mit 1 EL Öl, Salz und Kurkuma mischen. Ebenfalls auf das Backblech geben. Das Gemüse im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Buchweizen in einem Sieb abwaschen und abtropfen lassen. Das restliche Öl (1/2 EL) in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 2 Min. anschwitzen. Das Tomatenmark dazugeben und unter Rühren kurz anschwitzen. Den Buchweizen und 350 ml Wasser dazugeben, umrühren und einmal aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze ca. 15. Min. zugedeckt sanft köcheln lassen. Zur Seite stellen.
3. Für das Dressing die Minze waschen, trocken schütteln und grob hacken. Joghurt mit Tahin und Zitronensaft glatt rühren und die Minze unterrühren. Die Avocado halbieren, schälen und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
4. Den gegarten Buchweizen auf vier tiefe Teller verteilen und mit dem Ofengemüse anrichten. Die Avocadowürfel aufstreuen und das Dressing darüberträufeln.