

Rezept

Buchweizenpfanne mit Ratatouille

Ein Rezept von Buchweizenpfanne mit Ratatouille, am 25.04.2024

Zutaten

| | |
|-----------------------------|--|
| 200 g Buchweizen | Salz |
| 1 rote Paprika | 1 gelbe Paprika |
| 200 g Champignons | 200 g Zuckerschoten |
| 2 EL mildes Olivenöl | 400 g stückige Tomaten (aus der Dose) |
| 1 TL getr. Basilikum | getr. Rosmarin (nach Belieben) |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kind und 1 Erwachsenen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 1090 kcal, 26 g F, 36 g EW, 175 g KH

Zubereitung

1. Den Buchweizen mit 400 ml leicht gesalzenem Wasser in einem Topf einmal aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen. Inzwischen Paprikas waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, dann die Paprikahälften würfeln. Die Pilze putzen, bei Bedarf abreiben und vierteln. Zuckerschoten waschen und diagonal halbieren.
2. Erst die Pilze, dann das übrige Gemüse in einer Pfanne im Öl 4-5 Min. dünsten. Die Tomaten hinzufügen und alles mit Basilikum und nach Belieben mit Rosmarin und Pfeffer würzen. Zum Servieren Buchweizen und Ratatouille auf Teller verteilen.