

Rezept

Buchweizenpfanne mit Ratatouille

Ein Rezept von Buchweizenpfanne mit Ratatouille, am 15.10.2024

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.