

Rezept

Gemüse-Buchweizen mit Schinken und Ei

Ein Rezept von Gemüse-Buchweizen mit Schinken und Ei, am 14.12.2025

Zutaten

70 g	Buchweizen	2	Eier (M)
1	rote Zwiebel	125 g	Möhren
1	kleiner Kohlrabi (ca. 200 g)	20 g	Olivenöl (2 EL)
30 g	Sonnenblumenkerne	5 g	Gemüsebrühe (Instant)
1	kleine rote Paprika (ca. 170 g)	100 g	TK-Erbsen
	Salz		Pfeffer
100 g	Parmaschinken (in dünnen Scheiben)	4 Stängel	Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 28 g F, 32 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Den Buchweizen im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 5 schroten, umfüllen. 500 g Wasser in den Mixtopf füllen. Die Eier in den Gareinsatz legen, diesen im Mixtopf einhängen. Den Mixtopf verschließen und die Eier in 12 Min. / Varoma / Stufe 1 hart kochen. Die gekochten Eier mit dem Gareinsatz aus dem Mixtopf heben und kalt abschrecken. Den Mixtopf leeren und abtrocknen.
2. Zwiebel, Möhren und Kohlrabi schälen, ca. 3 cm groß würfeln und im Mixtopf 8 Sek. / Stufe 4 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, das Öl hinzufügen und Gemüse 4 Min. / 120° / Stufe 1 dünsten. Buchweizen und Sonnenblumenkerne hinzufügen und 3 Min. / 100° / Linkslauf / Sanftrührstufe weiterdünsten.
3. 250 g Wasser und Instant-Brühe hinzufügen. Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und ca. 1 cm groß würfeln, mit den Erbsen, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer in den Mixtopf geben und 15 Min. / 100° / Linkslauf / Sanftrührstufe garen. Dabei den Deckel nicht auflegen.
4. Buchweizen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier pellen, längs halbieren und mit dem Gemüse-Buchweizen und dem Schinken anrichten. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und über den Buchweizen streuen.