

Rezept

Grünkohl-Buchweizen-Kascha

Ein Rezept von Grünkohl-Buchweizen-Kascha, am 28.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	400 g Grünkohl (ersatzweise Wirsing oder 300 g aufgetauter, gehackter TK-Grünkohl)
2 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	1 TL Currypulver
100 g Buchweizen	500 ml Gemüsebrühe (ersatzweise Misobrühe)
40 g fettarmer Schafskäse (Feta)	250 ml Vollmilch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 18 g F, 18 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Grünkohl waschen und in feine Streifen schneiden, harte Rippen und Strunk dabei entfernen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Grünkohl (TK-Grünkohl noch nicht zugeben) darin kräftig anbraten, bis das Gemüse bräunt.
2. Dann die Gewürze und den Buchweizen zugeben und die Brühe angießen. Die Gemüse-Buchweizen-Mischung zugedeckt ca. 15 Min. leicht kochen lassen, bis der Buchweizen ausgequollen ist. Wenn die Mischung zu trocken ist, noch etwas Wasser zugeben. TK-Grünkohl nach 10 Min. Garzeit zugeben.
3. Feta hacken. Die Milch zum Buchweizenmix in die Pfanne geben und erwärmen. Kascha mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken und mit Feta bestreut servieren.