

## Rezept

# Mexikanische Buchweizenbowl

Ein Rezept von Mexikanische Buchweizenbowl, am 18.12.2025

## Zutaten

|                 |                             |                           |
|-----------------|-----------------------------|---------------------------|
| <b>125 g</b>    | Buchweizen                  | Salz                      |
| $\frac{1}{2}$   | Knoblauchzehe               | $\frac{1}{4}$ Chilischote |
| <b>50 g</b>     | getrocknete Tomaten         | <b>25 g</b> Pinienkerne   |
| <b>1 1/2 EL</b> | vegane Parmesanalternativen | <b>2 1/2 EL</b> Olivenöl  |
|                 | Pfeffer                     | <b>100 g</b> Kidneybohnen |
| <b>100 g</b>    | Mais                        |                           |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal, 28 g F, 15 g EW, 71 g KH

## Zubereitung

1. Den Buchweizen in einem Sieb gründlich waschen. Dann in einen Topf mit 250 ml Salzwasser geben und nach Packungsanweisung in ca. 15 Min. bei niedriger Hitze gar kochen.
2. Inzwischen den Knoblauch schälen. Chili waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Knoblauch und Chili mit getrockneten Tomaten, Pinienkernen, Parmesan und 1 ½ EL Olivenöl zu einem feinen Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
3. Die Kidneybohnen und den Mais mit 1 EL Olivenöl unter den gekochten Buchweizen mischen. Alles unter ständigem Rühren ca. 5 Min. braten. Dann das Pesto zufügen. Die Bowl mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Schüsseln verteilen und sofort servieren.