

Rezept

Wirsing-Pilz-Eintopf mit Buchweizen

Ein Rezept von Wirsing-Pilz-Eintopf mit Buchweizen, am 17.04.2024

Zutaten

10 g getrocknete Steinpilze	80 g Buchweizen
Salz	1 kleine Möhre
1 Stück Lauch (ca. 70 g)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	150 g braune Champignons
400 g Wirsing	3 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 EL Tomatenmark	⅓ l Weißwein (nach Belieben)
¼ TL ganzer Kümmel	½ l Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 12 g F, 13 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Die getrockneten Steinpilze in einer Schüssel mit ¼ l kochend heißem Wasser übergießen und 30 Min. darin ruhen und ziehen lassen. Anschließend die Steinpilze durch ein feines Sieb abgießen und das Einweichwasser auffangen, die Pilze fein hacken.
2. Von dem Einweichwasser 150 ml abmessen und in einem kleinen Topf aufkochen. Den Buchweizen hineingeben, aufkochen lassen, salzen und dann zugedeckt bei geringer Hitze in 20-25 Min. weich garen. Dann auf der ausgeschalteten Herdplatte noch ausquellen lassen. Vom Herd nehmen und zugedeckt ziehen lassen.
3. Inzwischen die Möhre schälen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Den Lauch längs halbieren, waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Champignons sauber abreiben, Stielenden abschneiden. Die Stiele herausdrehen und fein hacken, die Hüte in dicke Scheiben schneiden. Den Wirsing waschen und putzen, Strunk herausschneiden und den Wirsing in ca. 1 ½ cm breite Streifen schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.
4. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Darin Zwiebel, Knoblauch, Möhre, Lauch und die Champignonstiele bei starker Hitze anbraten, salzen, pfeffern. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Mit der Hälfte des Weins (oder auch Wasser) ablöschen, einkochen lassen. Nochmals mit dem restlichen Wein ablöschen und wieder einkochen lassen. Dann die Steinpilze, Thymian, Kümmel, Wirsing und Champignonscheiben dazugeben, kurz anbraten und mit der Brühe und dem restlichen Pilzeinweichwasser ablöschen. Den Eintopf zugedeckt bei geringer bis mittlerer Hitze 35-40 Min. köcheln lassen.
5. Den Buchweizen in den heißen Eintopf geben und warm werden lassen. Anschließend den Eintopf auf Teller verteilen und servieren.