

Rezept

Zucchini mit geröstetem Buchweizen

Ein Rezept von Zucchini mit geröstetem Buchweizen, am 28.06.2026

Zutaten

2 EL Aceto balsamico	Salz
Pfeffer	1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL süßer Senf	3 EL Olivenöl
2 EL Tomatensaft	2 Zucchini (350g)
1 Knoblauchzehe	1 keine rote Paprika
70 g Buchweizen	1 Kugel Burrata (ca. 100g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 29 g F, 15 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Den Essig mit etwas Salz, Pfeffer, geräuchertem Paprikapulver und dem Senf verquirlen. 2 EL Olivenöl mit einem Schneebesen gründlich unterschlagen, den Tomatensaft unterrühren und das Dressing abschmecken.
2. Die Zucchini putzen, waschen und in gut 0,5 cm dicke, schräge Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit dem restlichen Öl (1 EL) vermischen, leicht salzen und kräftig pfeffern. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in schmale Streifen oder kleine Würfel schneiden.
3. Den Buchweizen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis großer Hitze ca. 5 Min. rösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Dann nach und nach die Zucchinischeiben in der heißen Pfanne auf beiden Seiten leicht bräunen.
4. Die Zucchinischeiben auf zwei Teller verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und mit Paprika und Buchweizen bestreuen. Den Burrata-Käse halbieren und dazugeben. Die Zucchini lauwarm oder abgekühlt servieren.