

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Buchweizenpfanne

50 g Netto Zwiebeln  
10 g ungeh. Pflanzenmargarine  
100 g Netto Gelbe Rüben  
50 g Netto Champignons

50 g Netto Erbsen  
50 g Buchweizen, ganz

250 cm<sup>3</sup> Gemüsebrühe  
Sojasauce

15 g gerieb. Gouda  
geh. Petersilie

würfeln und in  
andünsten,  
würfeln, hinzufügen,  
blättrig schneiden,  
dazugeben, so wie  
und

Alle Zutaten vorsichtig  
mischen, dünsten,  
angießen, würzen mit

Bei kleiner Hitze ca. 25 Min  
ausquellen lassen. Mit  
und  
bestreut servieren.

Für 1 Person: 397 kcal/ 9,2 g Ballaststoffe