

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

Buchweizenpfanne m. Champignons u. Blumenkohl

125 g Buchweizen, ganz
30 g Sesam, ungäscht

30 g ungeh. Pflanzenmarg.
100 g Netto Zwiebel, gew.
200 g Netto Champignons

1/2l Gemüsebrühe

1 Blumenkohl (Netto: 800 g)

1 Bd. Petersilie
1 Bd. Schnittlauch

100 g saure Sahne

und
in einer Pfanne ohne Fett
hell anrösten,
und
dazugeben, andünsten,
in Scheiben geschnitten,
dazugeben, kurz mit
andünsten.
Nach und nach
angiessen und den Buchweizen
30 Min. ausquellen lassen.
im Ganzen in reichlich
Salzwasser 15 Min. garen,
abtropfen lassen, in
Röschen teilen.
fein hacken,
in kl. Röllchen schneiden.
Die Buchweizen-Champignon-
Mischung in eine flache
Auflaufform geben,
Blumenkohlröschen darauf
verteilen,
aufschlagen und über den
Blumenkohlröschen verteilen,
mit Petersilie und Schnittlauch
bestreuen.

Gesamt: 1192,45 kcal : 4 = 298 kcal