

Buchweizen-Lauch-Pfanne mit Kokos-Karotten-Curry-Sauce

16/25

Liebe Köch*innen,

Buchweizen ist ein nährstoffreicher und gut verdaulicher Sattmacher. Da er glutenfrei ist, belastet er die Verdauung weniger und ist besonders bekömmlich für Menschen mit sensibler Verdauung. Er wirkt basisch und fördert eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance im Körper.

Wir kochen ihn kurz vor und braten ihn dann in der Pfanne mit ein bisschen Gemüse und Gewürzen an. Damit das Erlebnis auf dem Teller aber so richtig gschmackig wird, gibt es noch eine Karotten-Kokos-Curry-Sauce dazu, die sich quasi von selbst kocht. Übrigens ist es hier mal wieder passiert: Das Rezept ist komplett vegan und sogar glutenfrei. ;)

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 4 Portionen

- 200 g Buchweizen ganz
- 1 Stange Lauch
- 100 g Champignons
- 1 kleine Zwiebel (ca. 70 g)
- 1 TL Veggie Küche Gewürz
- 1 TL Harissa
- Salz, Öl

Für ca. 500 ml Kokos-Curry-Karotten-Sauce

- 250 g Karotten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Tomate
- 100 g Kokosöl
- 1 EL Curry indisch
- 1 TL Garam Masala
- 200 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- Salz, Öl

Zubereitung

Zwiebel schälen und feinwürflig schneiden. Lauch fein schneiden und waschen. Champignons in Würfel schneiden. Buchweizen in 800 ml gut gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen, abseihen und kalt abspülen. In einer Pfanne Zwiebel und Champignons in nicht wenig Öl anbraten und den Buchweizen dazu geben. Ein bisschen salzen. Relativ lange unter gelegentlichem schwenken rösten, etwa 10 Minuten. Dann Gewürze und Lauch hinzufügen und unter mehrmaligem rühren oder schwenken so lange weiter braten, bis der Lauch gegart aber noch grün ist. Mit Salz abschmecken. Für die Sauce Zwiebel schälen, Karotten und Tomate gut waschen. Alles grob schneiden und mit dem Kokosöl in einem Topf leicht röstig anbraten. Gewürze und Salz dazu geben und nochmals gut anbraten. Dann Kokosmilch dazu geben, mit der Temperatur zurück gehen und etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Im Standmixer gut pürieren und ggf. mit Salz abschmecken.