



Buchweizenpfanne mit Mangold

Zutaten:

Mise en place:

200 g Buchweizen

Zubereitung:

1 rote Zwiebel (fein würfeln)
1 gelbe Paprika (würfeln oder Streifen schneiden)
1 rote Paprika (würfeln oder Streifen schneiden)
1 Zucchini (in Streifen schneiden)
1 EL Pflanzenöl

200 g Mangold frisch (klein schneiden) oder TK (vorher auftauen)
1 Knoblauchzehe (fein würfeln)

200 g Kirschtomaten
½ TL Paprika
1-2 EL Sojasauce
Pfeffer

Buchweizen mit doppelter Menge Gemüsebrühe kochen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde.

Öl in einer Pfanne erhitzen.
Zwiebel, Paprika und Zucchini anschwitzen.

Mangold und Knoblauch hinzufügen, kurz ziehen lassen.
Bei frischem Mangold bis er zusammen gefallen ist.
Bei TK Mangold bis alles gut durchgezogen ist.

Tomaten und den gegarten Buchweizen unterrühren.
Mit Pfeffer, Paprikapulver und Sojasoße würzen und abschmecken.

Viel Spaß beim Nachkochen!