



Herbst

Buchweizen-Gemüsepfanne

Elemente

Zutaten:

E	heißes Wasser (2 Teile) Buchweizen (1 Teil)
E	Hokkaidokürbis
E	Mangold
M	Quendel
M	Pfeffer
W	Salz
H	Petersilie
F	Kurkuma
F	frische Kräuter

Vorbereitung:

Den Kürbis waschen entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Mangold waschen und ebenfalls klein schneiden. Kräuter waschen, trocknen und zerkleinern.

Zubereitung:

1. In einem Topf mit dem heißen Wasser (F) den Buchweizen (F) geben, 15 Minuten köcheln und dann noch durchziehen lassen.

2. In einer Pfanne das Ghee (E) erwärmen und darin die Kürbis- und Mangoldstücke braten. Mit Quendel (M), Pfeffer (M), Salz (W), Petersilie (H) und Kurkuma (F) würzen. Die Kräuter (F) zugeben, dann den vorgekochten Buchweizen (F). Bei Bedarf noch etwas heißen Wasser zugeben.

Mit frischem Grün bestreut servieren.

Tipp:

Buchweizen schmeckt das ganze Jahr über, mit Gemüse der Saison hat man immer ein abwechslungsreiches Gericht.

Legende: F=Feuer, E=Erde, M=Metall, W=Wasser, H=Holz

Geschmack pur gibt es nur von Mutter Natur.
Darum verwende ich nur Zutaten aus ökologischem Landbau.