
BUCHWEIZEN MIT KRÄUTERSEITLINGEN UND SCHWARZWURZELN



für 3-4 Personen als Hauptmahlzeit oder für 6 Personen als Vorspeise

Zutaten

pro Person
eine Schwarzwurzel
eine Hand voll (oder zwei ...) Kräuterseitlinge

1 Zitrone, davon Saft
3 EL natives Olivenöl extra
1 - 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
2.5 dl Weisswein
1 Bund Petersilie, fein geschnitten
Salz und Pfeffer nach Belieben

Für den Guss
250 g Buchweizen
4 dl Wasser oder Bouillon
Salz und Pfeffer nach Belieben

Dekoration
eine Hand voll Portulak

Und so wird es gemacht ;-)

1 Die Kräuterseitlinge waschen und in 2 mm feine Scheiben schneiden.

2 Die Schwarzwurzel waschen, schälen und in 2 mm Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

3 Das Olivenöl in eine Bratpfanne geben und den Knoblauch kurz anbraten, die Pilze und die Schwarzwurzeln zugeben, umrühren und kurz andünsten.

4 Das Ganze mit Weisswein ablöschen, die Petersilie, das Salz und den Pfeffer zugeben. Während ca. 40 Minuten mit Deckel bedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Und weiter ...

5 Den Buchweizen mit dem Wasser aufkochen, während 15 Minuten bei minimaler Hitze ziehen lassen.

6 Abschmecken mit Salz und Pfeffer, anrichten mit restlicher Zitrone beträufeln.

7 Servieren.

Küchen-Philosophie

Tut mir leid was ich gesagt habe, als ich hungrig war.
gelesen im Internet