

Buchweizen mit Champignons

Für 4 Portionen · Pro Portion: 361 kcal, 11 g E, 18 g F, 39 g KH

200 g Buchweizen
1 Bund Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
30 g Kokosöl
1 l Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
1 TL getrockneter Majoran
300 g braune Champignons
40 g gehackte Mandeln
Salz, Pfeffer
2–3 EL Schnittlauch in Röllchen



INFO: Buchweizen sieht aus und schmeckt wie Getreide, ist aber keines. Botanisch ein Knöterichgewächs, enthält er kein Gluten und keine Weizenlektine, dafür aber essenzielle Aminosäuren in guter Bioverfügbarkeit, zudem Kalium, Magnesium, Eisen und Selen. Lezithin gibt es noch obendrauf, damit die Leber besser entgiften kann.

Buchweizen – insbesondere seine Keimlinge (mit Coenzym Q 10!) – sind basisch. Als Mehl kann Buchweizen einen Teil des herkömmlichen Mehls in Brot und Backwaren ersetzen. In Eintöpfen, Suppen und Porridges quillt er auf und macht damit lang anhaltend satt.

1. Buchweizen in ein Sieb geben und mit heißem Wasser abbrausen. Gut abtropfen lassen.
2. Die Zwiebeln putzen, waschen und grob zerschneiden. Die Knoblauchzehen schälen. Beides in den Mixtopf geben, Messbecher aufsetzen und 5 Sekunden/ Stufe 5 zerkleinern. 10 g Kokosöl dazugeben und Gemüse 4 Minuten/120 °C/ Stufe 1,5 andünsten.
3. Brühe, Lorbeerblätter und Buchweizen in den Mixtopf geben, mit Majoran würzen und Buchweizen in 35–40 Minuten/100 °C/Stufe 2 zugedeckt weich kochen.
4. In der Zwischenzeit die Champignons mit Küchenkrepp reinigen und in Scheiben schneiden. Die Mandeln in einer geräumigen beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und beiseitestellen.
5. Das restliche Kokosöl in der heißen Pfanne schmelzen und die Champignons unter Rühren anbraten.
6. Die Lorbeerblätter aus dem Mixtopf fischen, den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Mandeln und Champignons mit dem Spatel unterrühren.
7. Eintopf auf vier Teller verteilen und mit Schnittlauch bestreut servieren.