Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Buchweizen Gemüsesuppe

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Buchweizen Gemüsesuppe

150 g Rinatura Buchweizen Bio

1 große Zwiebel

2 Karotten

1 Stängel Sellerie

1 Paprika (rot oder gelb)

2 Knoblauchzehen

1 l Wasser

1 Esslöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

100 g Mangold oder Blattspinat

2 Esslöffel Rapskernöl

Salz, Pfeffer

1 Teelöffel getrockneter Thymian

1 Teelöffel Paprikapulver (optional)

Frische Petersilie oder Schnittlauch (optional)

Buchweizen Gemüsesuppe

1.

Buchweizen in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abspülen. Zwiebel, Karotten, Sellerie und Paprika in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen fein hacken.

In einem großen Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Karotten, Sellerie und Paprika darin etwa 5-7 min. anbraten, bis das Gemüse weich ist. Den Knoblauch hinzufügen und 1-2 min. weiterbraten.

Den Buchweizen in den Topf geben und kurz anrösten. Die Gemüsebrühe (das Wasser vermischt mit dem Gemüse Bouillon) dazu gießen und alles zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und die Suppe etwa 15-20 min. köcheln lassen, bis der Buchweizen und das Gemüse weich sind.

Mangold oder Blattspinat in Streifen schneiden und zur Suppe hinzufügen. Weitere 5 min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, getrocknetem Thymian und eventuell Paprikapulver abschmecken.

Die Suppe in Schalen füllen und nach Belieben mit frischer Petersilie oder Schnittlauch garnieren.