

HERBSTLICHE BUCHWEIZENBOWL

Zutaten (1 Portion):

50 g Buchweizen
1 kleine Rote Rübe
Eine Handvoll grüne Bohnen
1 Tomate
Ein paar Scheiben rote Zwiebel
Petersilie gehackt
½ Thunfischdose abgetropft
1 EL Öl (z.B.: Olivenöl, Hanföl, Walnussöl etc.)
Balsamicoessig
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Den Buchweizen in der doppelten Menge Wasser bissfest kochen und anschließend leicht salzen und pfeffern.
2. Die Rote Rübe schälen und in Würfel schneiden.
3. Die Grünen Bohnen waschen und putzen.
4. Die Zwiebel schälen und ein paar Ringe abschneiden.
5. Die Tomate waschen und würfelig schneiden.
6. Thunfisch abtropfen und die Hälfte aus der Dose geben. (die andere Hälfte in eine Tupperdose geben und im Kühlschrank aufbewahren und z. B.: für Salat oder als Belag für Pizza oder in Aufstrichen weiter verarbeiten)
7. Petersilie hacken. Die Roten Rüben in einen Siebeinsatz in einen Kochtopf geben und ca. 15 Minuten dünsten. Die Grünen Bohnen danach zugeben und etwa 5 Minuten mitdünsten. Das Gemüse sollte weich aber noch bissfest sein.
8. Alle Zutaten in einer Schüssel schön nebeneinander anrichten und anschließend noch das Öl sowie etwas Essig darüber träufeln.
9. Es können auch noch weitere Gewürze zugegeben werden – je nach Vorlieben!
10. Vor dem Essen alles einmal kräftig durchmischen und genießen!