

Mit Buchweizen gefüllte Paprika

Zutaten für 4 Personen:

120 g Buchweizenkörner
4 Paprikaschoten
2-4 Frühlingszwiebeln
200 g Zucchini
4 EL Öl
1 Handvoll gehackte Kräuter
1 große Dose geschälte Tomaten
Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte:

1.

Wasche die Buchweizenkörner in einem Sieb unter fließend Wasser.
Gib sie dann in ca. 360 ml kochendes Salzwasser.
Lass sie 15 Min. bei mittlerer Temperatur kochen.

2.

Wasche die Paprikaschoten und schneide einen Deckel ab.
Entferne alle nicht essbaren Teile.
Schneide den Deckel in kleine Würfel.

3.

Wasche die Zucchini und würfele sie.
Bereite die Frühlingszwiebeln vor und schneide sie in feine Ringe.

4.

Brate die Frühlingszwiebeln im Öl an (du brauchst eine Pfanne oder einen breiten Topf mit Deckel).
Füge Paprika und Zucchini hinzu.
Rühre nach kurzem Anbraten den fertig gegarten Buchweizen (ohne Wasser) unter.

5.

Mische die Kräuter hinein und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
Fülle die Paprikaschoten mit der Masse.
Lass eventuelle Reste der Füllung in der Pfanne.

6.

Schneide die Tomaten aus der Dose in Würfel.
Gib sie mit Soße in die Pfanne zu den Buchweizenresten.
Rühre um.

7.

Setze die Paprikaschoten so hinein, dass sie nicht umfallen.
Schließe den Deckel und gare sie ca. 20 Min. bei mittlerer Temperatur.
Rühre ab und zu vorsichtig um, damit die Tomatenmasse nicht anbrennt.

