



FLEISCH

Hähnchen-Gemüse auf Buchweizen

ZUBEREITUNG

Die Buchweizenkörner zuerst unter kaltem Wasser abspülen und im Verhältnis 1:2 mit leicht gesalzenem Wasser in einem Topf aufkochen. Anschließend auf mittlerer Stufe etwa 25 Minuten köcheln lassen. Nach der Zeit das überschüssige Kochwasser wegkippen.

Während die Buchweizenkörner köcheln, wird das Gemüse zubereitet. Hierfür die Zwiebel und den Knoblauch schälen und zusammen mit der Paprika, der Zucchini und dem Schnittlauch klein schneiden.

Anschließend das Hähnchenfleisch waschen, in kleine Stückchen schneiden und in einer mit Öl erhitzten Pfanne anbraten. Sobald das Fleisch anfängt braun zu werden, das zuvor zugeschnittene Gemüse, bis auf den Schnittlauch, hinzugeben.

Nach etwa fünf Minuten werden dann die Buchweizenkörner ebenfalls unter das Gemüse und das Hähnchenfleisch gemischt und gut vermengt. Im Anschluss wird alles mit Koriander, Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig gewürzt. Zum Servieren noch mit Schnittlauch garnieren und Guten Appetit!

ZUTATEN

- 100 g Buchweizen
- 200 ml Wasser
- 130 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Paprika
- ½ Zucchini
- 2 Stängel Schnittlauch
- ½ Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Koriander und Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Rezeptvariation

Diese schnelle und leckere Buchweizen-Kreation kann ebenfalls mit anderen Pseudogetreiden, wie Amaranth oder Quinoa, super einfach zubereitet werden.

gesund + aktiv informiert

Pseudogetreide liefern gesunde essentielle Fettsäuren, stärkende B-Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Kalzium und Kalium. Zudem sind sie, im Gegensatz zu gewöhnlichen Getreidesorten, glutenfrei.