

Buchweizen-Bowl mit Rucola und Zwiebel-Champignon-Gemüse

2 Portionen

150 g	Buchweizen
1	Zwiebel, gewürfelt
300 ml	Gemüsebrühe, (kräftig)
225 g	Zwiebeln, rote
400 g	Champignons
1 TL, gestr.	Thymian
	Salz, Pfeffer
1 EL	Ahornsirup
1,5 EL	Balsamico
100 g	Rucola
40 g	Parmesan, gerieben



Buchweizen mit heißem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.

Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl andünsten.

Buchweizen zugeben und etwa 2 min. mit andünsten!

Heiße Gemüsebrühe dazu und ca. 10 min. köcheln lassen. Buchweizen sollte noch bissfest sein.

Rucola waschen.

Zwiebel in Spalten schneiden und Champignons vierteln.

In heißem Olivenöl kurz anbraten, Thymian dazu und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ahornsirup dazu geben und leicht karamellisieren, mit Essig ablöschen und etwas reduzieren.

Warm halten!

Buchweizen auf Teller anrichten.

Zwiebel-Champignon-Gemüse drauf setzen,
mit Rucola und Parmesan garnieren.

Nach Bedarf können noch gehackte Haselnüsse und Frühlingszwiebelringe darauf.

Variante: Bulgur nach Anleitung kochen (statt Buchweizen)