

# Buchweizenpfanne mit Champignons und Blumenkohl

## Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Champignons
- 100 g Zwiebel
- 1 Blumenkohl
- 125 g Buchweizen
- 30 g Sesam
- 30 g Pflanzenmargarine
- ½ l Gemüsebrühe
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Bd. Schnittlauch
- 100 g saure Sahne

## Zubereitung:

Buchweizen und Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Dann die Pflanzenmargarine hinzugeben und die Zwiebeln sowie die Champignons andünsten. Nach und nach die Gemüsebrühe hinzugeben und 30 min quellen lassen. Den Blumenkohl im Ganzen in Salzwasser etwa 15 min garen, abtropfen lassen und die einzelnen Röschen abschneiden.

Die Petersilie fein hacken und den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Die Buchweizen-Champignon-Mischung in eine flache Auflaufform geben, den Blumenkohl darauf verteilen. Die saure Sahne aufschlagen und über dem Ganzen verteilen. Abschließend mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen.