



Herzhafte Bowl mit
glutenfreiem Buchweizen

Buchweizenpfanne mit Pilzen und Spiegelei

Für 2 Portionen

100 g Buchweizenkörner
150 g Pilze, z. B. Champignons
1 Zwiebel
2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
2 EL Butter
2 Eier



© Lüneburger Heide GmbH

Und so geht's:

Die Buchweizenkörner gut mit heißem Wasser waschen, dann in 250 ml gesalzenem Wasser aufkochen und 15 - 20 Minuten köcheln lassen.

Die Pilze und die Zwiebeln putzen. Die Pilze in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel längs halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

1 EL Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Zwiebelscheiben mit einer Prise Salz langsam glasig braten. Die Pilze dazu geben und etwa 5 Minuten braten. Am Ende die gehackte Petersilie unterrühren. Die gekochten Buchweizenkörner unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen und alles etwas ziehen lassen. Währenddessen in einer zweiten Pfanne den 2. EL Butter zerlassen und die Eier als Spiegeleier braten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Buchweizen-Pilz-Pfanne auf zwei Teller oder Schalen verteilen und je ein Spiegelei dazugeben.

<https://www.lueneburger-heide.de/25703>