



Wärmend und aromatisch

## Gemüsesuppe mit Buchweizenkörnern

Für 4 Portionen

100 g Buchweizenkörner  
2 mittelgroße Möhren, ca. 150 g  
4 kleine Kartoffeln, ca. 200 g  
½ kleine Stange Lauch  
50 g Champignons oder andere Pilze  
½ kleiner Fenchel  
1 El Öl  
3 Pimentkörner  
2 Lorbeerblätter  
1 l Gemüsebrühe  
1 Tomate  
Salz und Pfeffer  
3 - 4 Stängel Petersilie



© Lüneburger Heide GmbH

### Und so geht's:

Die Buchweizenkörner in einem Sieb gut mit warmem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Möhren und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Lauch, Pilze und Fenchel putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

In einem mittleren Topf das Öl erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze einige Minuten andünsten. Pimentkörner, Lorbeerblätter und die abgetropften Buchweizenkörner dazugeben, unterrühren und dann die Gemüsebrühe angießen. Alles einmal aufkochen, die Hitze reduzieren und den Deckel auflegen. Bei kleinerer Hitze die Suppe etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse und der Buchweizen gar sind.

Inzwischen die Tomate waschen und würfeln. Kurz vor Ende der Garzeit zur Suppe geben.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Petersilienblättchen vom Stängel zupfen und fein hacken. Zur Suppe geben und servieren.

**Tipp:** Für eine mildere Suppe kann der Buchweizen auch separat gekocht und erst am Ende zur Suppe gegeben werden. Dann benötigt man nur 750 ml Gemüsebrühe für die Suppe.

[www.lueneburger-heide.de/26475](http://www.lueneburger-heide.de/26475)