

# Buchweizensuppe mit Gemüse - glutenfrei und vegan

## Zutaten für 2 Portionen

### Für die Suppe

- 100 g Buchweizen - in ein Sieb geben, heiss abspülen und gut abtropfen lassen
- 1 mittelgrosse Karotte - waschen und fein würfeln
- 2 kleine Pastinaken - waschen und fein würfeln
- 1 Stange Staudensellerie - waschen und in feine Ringe schneiden
- 1 kleine Stange Lauch - mit dem Grün in feine Ringe schneiden
- 2 Schalotten - fein würfeln
- 1 kleine Knoblauchzehe - fein würfeln
- 5 g Ingwer - reiben

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 600 ml hefefreie Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1- 2 EL Tamari
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Liebstöckel getrocknet
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ½ Bund Petersilie - waschen, trocknen und hacken

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Den Buchweizen in einem Topf ohne Fett anrösten. Dann das Öl, Schalotten, Knoblauch und Ingwer dazugeben und anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Das Gemüse, ausser dem Lauch, dazugeben und leicht köcheln lassen. Nach 10 Minuten den Lauch zusammen mit den Gewürzen in die Suppe geben und das Gemüse weitere 5 Minuten darin garen.

Zum Schluss mit Tamari abschmecken und die Petersilie unterheben.

### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 355 kcal, Kohlenhydrate: 53 g, Eiweiss: 12 g, Fett: 10 g



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/buchweizensuppe-glutenfrei.html>