



## Buchweizen – Tofu – Risotto

2 Tassen Buchweizen    1 Pkg. Räuchertofu  
Ca. 5 Tassen Wasser    Rapsöl, Olivenöl  
1 Zwiebel                Suppenwürze  
2 Karotten                Majoran, Salz, Pfeffer  
½ Tasse (TK) Erbsen    Parmesan  
1 - 2 Hand voll Pilze

- Wasser zum Kochen bringen, Suppenwürze einstreuen, einmal aufwallen, bei Seite stellen
- Zwiebel schälen, fein würfeln, etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig rösten
- Karotten waschen (od. schälen) und in erbsengroße Stücke schneiden, zum Zwiebel hinzufügen und einige Zeit mitrösten
- Buchweizen hinzufügen, kurz erhitzen und nach und nach die Suppe einrühren
- Gewürze dazu geben und die Hitze nach dem ersten Aufkochen reduzieren, öfters umrühren
- Erbsen gegen Ende ca. 3 Minuten mitköcheln
- Tofu in zentimetergroße Würfel schneiden, Pilze grob zerteilen, gemeinsam in etwas erhitztem Öl langsam rösten
- Die Pfanne in Bewegung halten, damit die Würfel von allen Seiten braun werden
- Parmesan in den Buchweizen einrühren
- Tofuwürfel und Pilze zum fertigen Risotto geben