

## **Spitzkohl-Knusperpfanne mit Buchweizen**

### **Deine Zutaten aus der Kiste:**

Spitzkohl  
Bundzwiebeln  
Pastinaken  
etwas Sellerie

### **Was brauchst Du sonst:**

Buchweizen  
etwas gutes Öl zum Dünsten  
Curry  
Wasser oder Weißwein  
Salz, Pfeffer

### **Wie geht das?**

1. Spitzkohl kurz von Außen waschen, halbieren, Strunk rausschneiden und in zarte Streifen schneiden
2. Bundzwiebeln, waschen, Bart abschneiden und in Ringe schneiden
3. Pastinake und Sellerie schälen, mittelgrob raspeln
4. Jetzt geht's los: Pfanne mit Öl erhitzen und den Buchweizen anrösten. Dann die ganzen Gemüsestreifen/Raspeln darauf geben, kurz andünsten und mit Wasser oder Wein ablöschen, Deckel drauf
5. Ca. 20 Minuten köcheln lassen
6. Mit Curry, Salz, Pfeffer abschmecken, wer gerne süß-scharf isst, kann auch einen Löffel Honig dazugeben.

### **Passt gut dazu:**

Gläschen Sekt und Baguette

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin