



## Gemüsepfanne mit Buchweizen und Hirse

2 Portionen

### Zutaten: Mise en Place:

50 g Hirse  
50 g Buchweizen  
200 ml Wasser

Öl  
1 bis 2 kleine Zwiebel (würfelig schneiden)

1 kleine Zucchini (würfelig schneiden)  
1 Paprikaschote (würfelig schneiden)  
3 kleine Karotten (würfelig schneiden)

1 Zehe Knoblauch (pressen)  
¼-½ EL Vegane rote Currypaste ((nicht zu viel nehmen))

400 g Tomatenstücke aus der Dose (1 Dose)  
1 EL Gemüsebrühe Pulver

250g Räuchertofu (würfelig schneiden)  
1-2 EL Maisstärke

Salz und Pfeffer  
Petersilie

### Zubereitung:

50 g Hirse und 50 g Buchweizen zusammen in ein Sieb geben. Mit warmem Wasser gründlich abspülen. 200 ml Wasser, die gewaschene Hirse und Buchweizen in einen Topf geben. Zum Kochen bringen. Dann 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen  
Zwiebel 3 Minuten andünsten.

Karotten, Zucchini und Paprika zufügen. Schön anbraten und ruhig etwas bräunen lassen, bis es lecker duftet. Ca. 10 Minuten. (nicht zu heiß)

¼ - ½ EL rote Currypaste und den gepressten Knoblauch 1 Minute mit anbraten.

400 g Tomatenstücke aus der Dose (passierte Tomaten gehen auch) 1 EL Gemüsebrühe Pulver die gekochte Hirse- und Buchweizen-Mischung dazu geben und 5 Minuten köcheln lassen.

Räuchertofu in der Maisstärke wälzen und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten so dass sie kross werden.

Abschmecken mit Pfeffer und Salz und die gebratenen Tofuwürfel als Topping darüber geben, mit Petersilie garnieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!