

Gedämpftes Gemüse mit Buchweizen und Dip

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g (mit Grün) Möhren
- 250 g Pastinaken
- 200 g (in Röschen) Brokkoli
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zehe Knoblauch
- 125 g Buchweizen
- ersatzweise: rote Quinoa
- 250 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- 1 reife Avocado
- alternativ: Leinöl
- 4 Stängel Basilikum
- 100 g körniger (Halbfettstufe) Frischkäse
- 1 EL Hanföl

Möhren putzen und schalen, das Grün bis auf 1 cm abschneiden und die Möhren längs halbieren. Pastinaken putzen, schalen und längs vierteln. Brokkoli putzen und waschen. Knoblauchzehe halbieren. Das Gemüse in einem Dampfeinsatz verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Einen passenden Topf zu einem Drittel mit Wasser füllen, Lorbeer, Rosmarin und (je nach individueller Verträglichkeit) die halbierte Knoblauchzehe dazugeben und alles aufkochen. Den Dampfeinsatz auf den Sud setzen und das Gemüse mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten weich dampfen.

Inzwischen den Buchweizen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Gemüsebrühe aufkochen und den Buchweizen darin mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze 25-30 Minuten ausquellen lassen.

Währenddessen für den Dip die Avocado halbieren, den Kern entfernen, die Hälften schalen und in kleine Würfel schneiden. Statt Avocado kann man auch Leinöl verwenden (pro Portion 1 EL Öl). Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und die Hälfte beiseitelegen. Den Rest in feine Streifen schneiden und mit Avocado und Frischkäse mischen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren Gemüse und Buchweizen auf Teller verteilen, mit Hanföl beträufeln. Den Dip dazu reichen und mit Basilikum bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen