
Buchweizenauflauf mit Gemüse



ZUTATEN

50 g Buchweizen

100 ml Gemüsebrühe

60 g Frischkäse mit Kräutern

250 g Cocktailtomaten, halbiert

2 kleine Zucchini

60 g Bergkäse, gerieben

etwas Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG für 2 - 3 Portionen

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Zuerst den Buchweizen in einen Topf geben, Gemüsebrühe zugeben, aufkochen lassen und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen.

Währenddessen Zucchini in Scheiben schneiden und die Hälfte davon fächerartig in eine kleine Auflaufform legen.

Den fertig gegarten Buchweizen mit dem Frischkäse vermengen und zusammen mit den halbierten Cocktailtomaten gleichmäßig darauf verteilen. Mit den restlichen Zucchinischnitten bedecken, Bergkäse darauf streuen und etwa 15 Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



TIPP: Dazu passt hervorragend ein bunt gemischter **Salat!**

Weitere Rezeptideen finden Sie unter:

www.antersdorfer.bio

