



Buchweizenbratlinge mit Paprika-Tomaten-Lauch-Gemüse

2 Portionen

- 1 Tasse **Buchweizen**
- 1 Tasse **Wasser**
- 1 TL **Salz**
- 2 EL **Mehl**
- 1 **Ei**
- 1 kleine **Zwiebel**
- 1 kleine **Knoblauchzehe**
- etwas **Sojasoße**
- 1 Schale **Sesam**
- 3 EL **Bratöl**

- 1 **rote Paprika**
- 1 kleine **Lauchstange**
- 125 g **Cherrytomaten**
- 2 EL **Olivenöl**
- 1/2 TL **Zucker**
- etwas **Curry**
- etwas **Brühe**
- Pfeffer und Salz**

4 Portionen

- 1 Becher
- 1 Becher
- 2 TL
- 3 - 4 EL
- 1 - 2
- 1 große
- 1 große
- 1 - 2 EL
- 1 große Schale
- 4 - 4 EL

- 2
- 1 große
- 250 g
- 3 - 4 EL
- 1 TL

Zubereitung

Buchweizen mit Wasser und Salz aufkochen und quellen lassen, bis das Wasser weg ist. Mehl unterrühren, etwas abkühlen lassen, Ei, Zwiebel fein gehackt, Knoblauch gepresst, und Sojasauce dazu geben und verkneten. Mit feuchten Händen Bratlinge formen, in Sesam wälzen und anschließend in heißem Öl von beiden Seiten ca. 5 - 8 Minuten braten.

In der Zwischenzeit das Gemüse zubereiten. Paprika in feine Stücke und Lauch in Ringe schneiden. Cherrytomaten halbieren.

Öl in Pfanne geben. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten hinzugeben und sanft braten. Nach ca. 4 - 5 Minuten Zucker und Curry drüberstreuen, den Paprika dazugeben und durchrühren. Nach wenigen Minuten den Lauch dazu geben und mit etwas Brühe ablöschen. Salzen, pfeffern.

Mit der Beilage servieren.

Das sollten Sie zuhause haben:
Sättigungs-Beilage, Mehl, Ei,
Knoblauch, Sojasauce, Sesam, Bratöl,
Olivenöl, Zucker, Curry, ggf.Brühe

Tipp:
als Beilage passen Baguette,
Kartoffelpüree, Reis, Nudeln ...