Formularbeginn

**Zutaten für Portionen **

Formularende

|  |  |
| --- | --- |
| 450 ml  | [Wasser](http://www.chefkoch.de/rezept-zutateninfo-com.php?ID=247)  |
| 150 g  | Buchweizen  |
| 2 EL  | Öl  |
| 2   | Paprikaschote(n), rot und grün, in Streifen  |
| 1   | [Zwiebel(n), gewürfelt](http://www.chefkoch.de/rezept-zutateninfo-com.php?ID=29)  |
| 350 g  | [Zucchini, in Scheiben](http://www.chefkoch.de/rezept-zutateninfo-com.php?ID=308)  |
| 175 g  | [Champignons, in Scheiben](http://www.chefkoch.de/rezept-zutateninfo-com.php?ID=31)  |
| 225 g  | Linsen, rote  |
| 3   | Lorbeerblätter  |
| 3 EL  | Zitronensaft  |
| 1   | [Knoblauchzehe(n), zerdrückt](http://www.chefkoch.de/rezept-zutateninfo-com.php?ID=5675)  |
| 2 Zweig/e  | Rosmarin  |
| 1 TL  | Kreuzkümmel  |
| 600 ml  | Gemüsebrühe  |

**Zubereitung**

Wasser zum Kochen bringen und Buchweizen 1 min sprudelnd kochen. Dann Hitze reduzieren und etwa 15 min garen, bis das Wasser absorbiert ist, dabei nicht umrühren. In eine große Kasserolle geben.
Öl erhitzen und Paprika und Zwiebel dünsten. Zucchini und Champignons zugeben und 5 min garen, dann in die Kasserolle umfüllen. Linsen, Lorbeerblätter, Zitronensaft, Knoblauch, Rosmarin, Kreuzkümmel und Gemüsebrühe zugeben und alles gut mischen. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 30 min garen, bis die Linsen gut sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wer mag, kann noch geriebenen Käse darüber geben.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

 |  |