



Vegane Buchweizenlaibchen aus dem Ofen mit saftigem Auberginengemüse

Teil 1 - Buchweizenlaibchen

200g Buchweizen	Salz
400ml Gemüsebrühe	1 EL frisch geriebener Ingwer
1 Lorbeerblatt	100g Reismehl
200g Karotten	½ EL vegane Butter
100g Stangensellerie	



Zubereitung

Den Buchweizen und das Lorbeerblatt mit Gemüsebrühe aufkochen lassen, vegane Butter begeben und bei geringer Hitze 35 Minuten garen. Die Karotten und den Sellerie in feine Würfel schneiden und zum gequellten Buchweizen geben. Salz, Ingwer und Reismehl zugeben. Zutaten gut miteinander vermischen. Backblech mit Backpapier vorbereiten. Das Backrohr auf 180°C vorheizen. Die Laibchen formen aufs Backblech legen und ca. 20 Min im Ofen backen.

Tipp: Im Sommer kann statt Buchweizen auch Quinoa verwendet werden!





Vegane Buchweizenlaibchen aus dem Ofen mit saftigem Auberginengemüse

Teil 2 - Saftiges Auberginengemüse

3 EL Olivenöl	250ml Tomatensauce
1 Knoblauchzehe	½ TL Bockshornkleesamen
200g Kartoffel	1 TL Kreuzkümmel
250g Auberginen	1 TL gemahlener Koriander
1 Hand voll Zuckererbsen	½ TL Kurkuma, Salz



Zubereitung

Aubergine und Kartoffel klein schneiden. Öl, Knoblauch und Bockshornkleesamen in der Pfanne erhitzen und verrühren bis es angenehm duftet (ca. 1 Minute). Gleich das klein geschnittene Gemüse, Salz und die ganzen Zuckererbsen in die Pfanne geben. Mit etwas Wasser aufgießen, Tomatensauce, Kreuzkümmel, Curcuma zugeben und 30 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren mit gemahlenem Koriander bestreuen.

Tipp: Auch nur als Eintopf sehr geschmackvoll, ergänzend können noch gegarte Kichererbsen hinzugefügt werden.

