

Buchweizensuppe mit Gemüse (8 große Portionen)

Zutaten	Element	Zubereitung
100 g Buchweizen	F	<ul style="list-style-type: none">• Buchweizen im Topf anrösten, Öl zugeben.• Die Zwiebel fein hacken und andünsten.• Gemüsebrühe angießen.• Pastinake, Karotte, Sellerie und Lauch waschen, putzen und klein schneiden, nach und nach zugeben und leicht köcheln lassen, bis alles Weich ist.• Pfeffer und Petersilie unterrühren.• Die Suppe salzen und mit Sojasauce abschmecken.
2 große Zwiebel	E	
40 g Olivenöl	M	
2 L Gemüsebrühe	E	
2 Karotten	E	
2 Pastinaken	F	
2 kleine	E	
Staudensellerie	M	
2 Stangen Lauch	M	
2 EL frische Petersilie	W	
2 EL Sojasauce		
Pfeffer	W	
Salz		