



## Kürbis-Pilz-Pfanne mit Buchweizen

Pilze sammeln macht doch richtig Spaß - und Kürbis gibt es auch, da kombinieren wir doch und machen eine würzige Kürbis-6 daraus.

Zutaten für 4 Personen

- 150 g "Buchweizen aus Bayern"
- 800 g Kürbisfleisch in Würfel (Hokkaido)
- 500 g Pilze (selbst gesammelt oder Champignons)
- 50 g Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Balsamessig "Fichtenspitzen"
- 80 ml Weißwein (trocken)
- 200 ml Sahne / bzw. Soja Sahne Ersatz
- "Alpensteinsalz"
- "Bio Pfeffer"

Buchweizen nach Packungsanleitung zubereiten. Den Kürbis waschen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Kürbis mit Öl in der Pfanne 6 - 7 Minuten anbraten. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Champignons zugeben und ca. 4 Minuten mitbraten. Mit Weißwein und Balsamessig "Fichtenspitzen" ablöschen und, mit "Alpensteinsalz" und "Bio-Pfeffer" würzen.

Sahne dazu gießen, kurz aufkochen und 1-2 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie unterheben und die Kürbis-Pilz-Pfanne mit dem Buchweizen servieren.

**Tipp:** Wer keinen Buchweizen zur Hand hat, kann ihn durch Basmati oder Jasminreis ersetzen.