

Buchweizen-Rezepte

Creme aus Buchweizen-TAU mit Quark

500 ml Milch, 130 g Buchweizen-TAU, 2 EL Zucker, 80 g geröstete, gemahlene Mandeln oder 1-2 EL Mandelmus, 250 g Quark oder 125 ml geschlagene Sahne.

TAU mit Zucker vermischen, in die kalte Milch einrühren und zu einem dicklichen Brei kochen. Mandeln und Quark oder Sahne mit dem abgekühlten Brei vermischen.

Grieszbrei aus Buchweizen

500 ml Milch, 120 g Griesz, ca. 80 g gemischte, klein geschnittene Trockenfrüchte, etwas gemahlene Anis, Fenchel und Ingwer.

Griesz und Trockenfrüchte in der Milch aufkochen und ausquellen lassen.

Der Grieszbrei lässt sich auch noch mit Sahne oder Quark verändern und kann warm oder auch kalt als Pudding gegessen werden.

Quark-Grieszauflauf mit Obst

3 Eier, 500 g Magerquark, 0,41 Milch, 140 g Zucker, 180 g Buchweizen-Griesz, Zitronenschale.

Quark, Eigelb, Milch, Zucker, Griesz und Zitronenschale gut verrühren. Obst darunter mischen. Das steif geschlagene Eiweiß unterheben und die Masse in eine gebutterte Auflaufform füllen.

Als Obst eignen sich ca. 500 g Rhabarber oder Kirschen, Aprikosen, Pflaumen, Apfel, usw. Bei 180° etwa 40 - 50 Minuten backen.

Blumenkohl-Curry mit Buchweizen-Bulgur

150 g Buchweizen-Bulgur, ½ Blumenkohl, 2 Karotten, 1 Zwiebel, 1-2 Zehen Knoblauch, 1 MSP Koriander, 1 TL Curry, Salz, Zitronensaft.

Buchweizen-Bulgur nach Packungsanweisung kochen und ausquellen lassen. Zwiebel und Knoblauch dämpfen. Curry, Koriander, Blumenkohlröschen, geschnittene Karotten und etwas Wasser zugeben und fertig garen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und den Bulgur unterheben.

Dazu passen auch gebratene Tofu-Würfel.

Gemüsepfanne mit Buchweizen-Bulgur

180 -200 g Buchweizen-Bulgur, 1 Zucchini, je ½ roter und gelber Paprika, 1 kleine Zwiebel, evtl. 1 Knoblauchzehe, Petersilie, Salz.

Bulgur nach Packungsanweisung mit ½ TL Salz zubereiten. Gewürfelter oder in Streifen geschnittenes Gemüse dämpfen und mit dem Bulgur vermischen. Mit Salz abschmecken und Petersilie darüber streuen.

Buchweizen-Bulgur mit Brokkoli und Schafskäse

180-200 g Bulgur, ca. 500 g Brokkoli, 1 kleine Zwiebel, evtl. 1 Knoblauchzehe, Picata (Gewürzmischung von Brecht), ca. 150 g Schafskäse.

Bulgur nach Packungsanweisung mit ½ TL Salz zubereiten. Zwiebel und Knoblauch dämpfen, Brokkoli dazugeben und bissfest garen. Bulgur mit Picata würzen, Gemüse und gewürfelten Schafskäse unterheben. Dazu Naturjoghurt abgeschmeckt mit Salz, Zitronensaft und Kreuzkümmel oder mit Kräutern.

An Stelle von Brokkoli schmeckt auch Spinat sehr gut.

Bratlinge aus Buchweizen-Bulgur

250 g Buchweizen-Bulgur, 1-2 Zwiebeln, 125 g Quark, 1 Ei, 60 g Buchweizenmehl, 150 g Schafskäse (alternativ Bergkäse), Salz, Piment, Oregano, Petersilie.

Gekochten und gequollenen Buchweizen etwas abkühlen lassen, Zwiebeln dämpfen und gehackte Petersilie kurz mitdämpfen. Schafskäse fein würfeln. Alle Zutaten vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Bratlinge formen und in wenig Fett auf beiden Seiten braten oder auf einem gefettetem Backblech bei 180 - 200° ca. 30 Minuten im Backofen backen. Die Bratlinge schmecken auch ohne Käse.

Süszer Buchweizen-Bulgur

200 g Buchweizen-Bulgur (ca. 50 g pro Person), Apfelsaft, ca. 150 g Trockenfrüchte (Rosinen, Aprikosen, o.ä.), 50 g gehackte Mandeln, frische Früchte der Saison.

Bulgur und Trockenfrüchte in Apfelsaft-Wasser-Gemisch (50:50) - zuzüglich ca. 50 ml Flüssigkeit für die Trockenfrüchte - aufkochen und ausquellen lassen. Gehackte Mandeln und evtl. frische Früchte der Saison unterheben.

Dazu passt Zitronenjoghurt aus 500 ml Naturjoghurt, 1 Zitrone, gesüßt mit Ahornsirup.