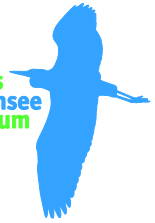


Buchweizen



wertvolles Pseudogetreide

Buchweizen ist mit dem Sauerampfer und Rhabarber verwandt. Er hat einen milden, nussigen Geschmack und enthält viel Stärke, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe!

Buchweizenpfannkuchen mit Champignons

100 g Buchweizenmehl und 50 g Dinkelmehl mit Salz und 250 ml Mineralwasser verrühren, 30 min. ruhen lassen, 2 Eier untermischen und Pfannkuchen ausbacken. 300 g frische geviertelte Champignons, 1 kleine gewürfelte Zwiebel und 1 gepresste Knoblauchzehe in 1 EL zerlassene Butter andünsten und mit 120 ml saurer Sahne ablöschen. 1 TL gekörnte Gemüsebrühe und 2 EL gehackte glatte Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Pfannkuchen mit der Pilzmischung füllen und zusammenklappen. Je 50 g geriebener Parmesan und Emmentaler mischen, über die Pfannkuchen geben und im Ofen überbacken.

.....

Wussten Sie, dass ...

... Buchweizen kein Gluten enthält und neben seiner Rolle als Samenlieferant für Mehl und Grütze eine gute Bienentrachtpflanze ist?

.....

Buchweizensalat mit Zitronensahne

200 g Buchweizen mit Wasser bedeckt etwa 2 min. köcheln lassen, abschütten und abschrecken. Danach in 400 ml Salzwasser ca. 15 min. bissfest garen, abschütten,

abschrecken und abkühlen lassen. 250 g Kirschtomaten halbieren, 80 g Weinbergkäse klein würfeln und 1 Kopf grünen Blattsalat waschen, putzen, trocknen und 4 Teller damit auslegen. 1 Kohlrabi schälen, grob raspeln und mit den Tomaten, dem restlichen Salat, Käse und Buchweizen mischen. Für die Marinade 2 EL Zitronensaft mit 3 EL Wasser, 2 EL Walnussöl und 1 TL Hefeflocken sowie je 1 kleinen Zwiebel und Knoblauchzehe (beide fein gehackt), 1 Bd. fein geschnittenem Basilikum und etwas gekörnter Gemüsebrühe verrühren. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken, unter den Salat heben und diesen auf den Tellern verteilen. Für die Zitronensahne die Schale und den Saft von ½ unbehandelten Zitrone, Salz, Pfeffer, 1 EL saure Sahne, 2 TL Meerrettich-Sahne und 125 g halbsteif geschlagene Sahne verrühren und dazu reichen.

.....

Wussten Sie, dass ...

... der Buchweizen eine alte Nutzpflanze ist und zuerst in China kultiviert wurde? In Mitteleuropa verbreitete er sich während des späten Mittelalters, wobei seine Bedeutung als Nahrungslieferant mit dem Anbau der Kartoffel abnahm.

.....

Buchweizen-Torte aus Südtirol

250 g Margarine mit 150 g Zucker und dem Eigelb von 6 Eiern schaumig rühren. Danach 250 g geriebene Haselnüsse (oder Mandeln), 250 g Buchweizenmehl sowie je 1 Pck. Backpulver und Vanillezucker unterrühren. Die steif geschlagenen Eiweiße mit 100 g Zucker unter die Masse heben, in eine gefettete Springform füllen und im vorgeheizten Backofen 45 min. bei 200 °C backen. Den abgekühlten Kuchen waagrecht auseinander schneiden, mit 400 g Preiselbeeren füllen und 2-3 Tage durchziehen lassen.