

Rezept des Monats Jänner 2015

pikante Buchweizenlaibchen

Zutaten:

- * 1 Tasse BIO-Buchweizen
- * 2 Tassen Gemüsesuppe
- * 2 mittlere Karotten
- * 1 große rote Zwiebel
- * 2-3 Knoblauchzehen
- * etwas Dinkel-Vollmehl oder Dinkelgries
- * 1 Ei
- * Paprikapulver mild und scharf
- * Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Buchweizen mit der Gemüsesuppe 15 Minuten gut aufkochen und anschließend ca. 20 Minuten ziehen lassen (die Körner sollten gut weich sein).

Zwischenzeitlich den Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und die Karotten fein reiben. Nun alle Zutaten zur Buchweizenmasse geben. Gut vermischen und pikant abschmecken. 30 Minuten rasten lassen, anschließend mit feuchten Händen Laibchen formen und in heißem Fett knusprig herausbacken

Tipp:

Buchweizen ist sehr mild und benötigt eine kräftige Würzung.

Den Geschmack von Buchweizen kann man etwas steigern, wenn man ihn vor der Verarbeitung in einer trockenen Pfanne mittelbraun anröstet.

Buchweizen:

Buchweizen ist ein Pseudogetreide (Pseudocerealie) und zählt zu den Knöterichgewächsen.

Blüten und grüne Pflanzenteile des Buchweizen enthalten Rutoside, die bei Venenleiden medizinische Verwendung finden. Er gilt generell als wertvolles Nahrungsmittel mit viel Eiweiß und Stärke.

Da Buchweizen glutenfrei ist, kann er als Diätnahrung bei Zöliakie verwendet werden. Das Pseudogetreide wird sogar von Diätrichtungen wie der Steinzeiterernährung als unbedenklich akzeptiert.

In Versuchen mit diabetischen Ratten hat sich Buchweizen als wirksames Mittel zur Senkung des erhöhten Blutzuckerspiegels erwiesen. Leicht problematisch kann der rote Farbstoff aus der Fruchtschale, das Fagopyrin, sein. Sofern man ihn isst, kann die Haut empfindlicher gegen Sonnenlicht werden. Bei geschältem Buchweizen ist dies jedoch nicht mehr der Fall.

Dieses Rezept drucken