

Rezept des Monats Mai 2016

Burger aus Buchweizen

Zutaten:

- * 200 g Buchweizen
- * 100 g Kidneybohnen
- * 3 EL Leinsamen (gequetscht)
- * 50 g Polenta
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * 1-2 rote Zwiebel
- * Knoblauch nach Geschmack
- * Salz, Pfeffer, etwas Tomatenmark

Zubereitung:

Bohnen über Nacht einweichen und kochen. Den Leinsamen im Bohnenwasser aufquellen lassen. Buchweizen waschen und gemeinsam mit dem Polenta in der Gemüsebrühe 10-15 Minuten kochen und gut auskühlen lassen. Danach die Bohnen und den Leinsamen mittelgrob mixen mit dem gehackten Zwiebeln und den restlichen Zutaten gut mischen und aus der Masse Burger formen.

Die Laibchen in Erdnuss- oder Sesamöl knusprig braten.

Tipp:

Dazu passt nicht nur ein für Burgen übliches Ketschup oder sämtliche Grillsaucen, sondern insbesondere Gemüsegerichte wie eine Ratatouille.

Buchweizen:

Buchweizen ist ein außergewöhnliches Lebensmittel. Er schmeckt wie ein Getreide, ist aber keines. Buchweizen hat mit Weizen oder anderen Getreidearten nicht viel zu tun. Buchweizen gehört nicht – wie die üblichen Getreidearten – zu den Süßgräsern. Buchweizen ist ein Knöterichgewächs, wie etwa Sauerampfer. Folglich ist Buchweizen auch frei von Gluten und Weizenlektinen.

Buchweizen hilft bei Diabetes, Krampfadern und Bluthochdruck. Gekeimter Buchweizen ist außerdem ein bequemes Superfood für die schnelle und gesunde Küche.

Buchweizenkeimlinge sind reich an lebendigen Enzymen, Vitalstoffen, hochwertigen Mineralien und leicht verdaulichen Proteinen.

Streuen Sie die geschmackvollen Keimlinge in Salate und in Suppen oder servieren Sie sie zum Müsli, zu Gemüsegerichten oder auch pur als basischen Snack für zwischendurch.

Dieses Rezept drucken