



Buchweizen Grundrezept

Zutaten

- 1 Tasse grobe Buchweizenkörner
- 2 bis 2½ Tassen Wasser, Brühe oder Milch – je nach Breite des Kochtopfs

Palatschinken (Pfannkuchen):

- pro Person 50 g Buchweizenmehl plus einem gehäuften Esslöffel Weizenvollkornmehl
- ca. doppelte Menge Milch oder Sojamilch
- 1 Ei pro 100 g Mehl
- Salz

Für 4 Personen rechnet man 2 Tassen grobe Buchweizenkörner.

Die Buchweizenkörner in der Flüssigkeit aufkochen lassen und bei kleinster Temperatur 15 bis 20 Minuten quellen lassen.

Mit dieser Masse lassen sich verschiedene pikante und süße Gerichte zubereiten:

- geschmalzte Zwiebel und Tomaten darüber geben
- mit Knoblauch, vielen frischen Kräutern oder mit Koriander und Tahini (Sesampaste) oder Tamari (Sojaextrakt) abschmecken und das Ganze mit Mozzarellastückchen und Butter im Rohr überbacken
- klein geschnittene, frische Früchte, Schlagobers und Eischnee unterziehen
- mit Honig, Zimt und geröstetem Sesam ergibt es eine wahre Dessertschlemmerei
- gekochte Körner oder die dicke Grütze wie Risotto mit gebratenen Austernpilzen, Rahmchampignons oder Spargelragout kombinieren oder zu Kroketten formen und heraus backen

URKORNHOF Familie Kammerleithner
Landwirtschaftliche Urprodukte
Point 11, A-4655 Vorchdorf im Almtal
Telefon +43(0)7614-6636, Fax DW 14
office@urkornhof.at, www.urkornhof.at

