

**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Buchweizen
Gemüsesuppe
3 Stk. Karotten
1 Stk. gelbe Zwiebel
0,5 Stk. Paprikaschoten
frische Kräuter
2 EL Dinkelmehl
2 EL Öl
250 g Joghurt
250 g Sauerrahm
20 g Wildkräuter
Salz
Pfeffer

Mein persönlicher Tipp

Statt Wildkräuter können auch Schnittlauch und Petersilie verwendet werden. Zur Verfeinerung kann auch noch geriebener Käse zur Laibchenmasse dazugegeben werden:

Anita Winkler

Seminarbäuerin und Kräuterpädagogin aus der Südsteiermark

Quellen:

- Anita Winkler: Seminarrezept

Buchweizenlaibchen mit Kräuterdip

Zubereitung**Buchweizenlaibchen**

- Buchweizen in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen, dann 15 Min. quellen lassen. (Verhältnis: Buchweizen 1:2 Gemüsebrühe)
- Zwiebel fein hacken, rote Paprikaschote in kleine Stücke schneiden, Karotten grob raspeln und alles in eine Schüssel geben.
- Den etwas erkalteten Buchweizen dazugeben, mit den Kräutern und Salz abschmecken und mit dem Mehl einen Teig kneten.
- Mit nassen Händen Laibchen formen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Kräuterdip

- Jogurt und Sauerrahm glatt rühren.
- Wildkräuter (Girsch, Gundelrebe, Schafgarbe, Spitzwegerich etc.) fein hacken und unter die Jogurt/Sauerrahm-Mischung rühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.