



#### 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

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

