

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:

Buchweizenlaibchen mit Kräuterdip



Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

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.



Anita Winkler: *Seminarrezept*