

**Kochdauer:**

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

400 g Buchweizen

1 l Milch

2 Stk. Eier

1 Prise Salz

200 ml Sauerrahm

100 g Topfen

Zucker

Zimt, gemahlen

Rum (38 %)

400 g Früchte (nach Saison)

Butter

Buchweizenauflauf mit Früchten

Zubereitung

- Buchweizen in ein Sieb geben und gut abspülen.
- In Milch (optional Wasser) mit einer Prise Salz ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen.
- Zugedeckt ausquellen lassen und abkühlen.
- Feuerfeste Auflaufform mit Butter ausfetten.
- Eier, Sauerrahm/Joghurt, Topfen, Zucker, Gewürze unter den Buchweizen mischen.
- Früchte in die vorbereitete Backform geben und die Buchweizenmasse darauf verteilen.
- Im Backrohr bei 180 °C 20-30 Minuten goldbraun backen.
- Mit Staubzucker bestreuen und servieren.

Mein persönlicher Tipp

Buchweizen enthält kein Klebereiweiß (Gluten). Das macht Buchweizen für Menschen mit Glutenunverträglichkeit interessant.:

Manuela Hamberger

Seminarbäuerin im Bezirk Linz

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Süße Leibspeisen aus Omas Küche*