



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

Mein persönlicher Tipp

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



Manuela Hamberger

Seminarbäuerin im Bezirk Linz

Buchweizenauflauf mit Früchten



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verfügung

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.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Süße Leibspeisen aus
Omas Küche*



lk Bäuerinnen Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsraum für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

