

#### 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*