

# Buchweizen

Einjährige Sommerfrucht (glutenfrei). Wird den Getreidesorten zugerechnet, gehört botanisch aber zu den Knöterichgewächsen. Der Samen ist essbar und gleicht Bucheckern. Die Pflanze wird 40 bis 60 Zentimeter hoch und bevorzugt warmes, trockenes Klima. Sehr kälteempfindlich. Ernährungsphysiologisch hochwertig durch hohen Gehalt an **lebenswichtigen Aminosäuren wie Lysin, Arginin und Tryptophan und die Vitamine B, E sowie Mineralstoffe Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium, Eisen und Fluor**. Buchweizen kommt ursprünglich aus Asien, wird nun aber auch in den USA und Kanada verstärkt angebaut. Die dunkelbraunen Früchte müssen vor dem Verzehr geschält werden, da ihre Schale auch durch langes Kochen nicht weich wird.

## Verwendung:

In Grützen, Suppen, Bratlingen, Klößen, Pfannkuchen, Torten oder geröstet (**Kasha fürs Müsli**). Geröstet schmeckt er leicht nussig, gemahlen ist er als Zutat in Pfannkuchen (russische Blinis), Waffeln und anderen Teig- und Backwaren beliebt.

## Konventionelle Produkte:

Aus konventionellem Intensivanbau mit chemisch-synthetischen Düngern und Pestiziden. Wird binnen einiger Tagen künstlich getrocknet.

## Biologische Produkte:

Fertig geschälter Buchweizen aus kontrolliert- biologischem Anbau kommt fast ausschließlich aus Kanada und USA. Grund: In ganz Europa gibt es nur zwei Firmen, die die harte Schale knacken können. Die Naturkostfirmen bemühen sich zurzeit mit Anbauprojekten in Polen um ökologisch sinnvollere Alternativen aus dem europäischen Raum. Die Erzeuger in Kanada nutzen als natürlichen Dünger eine Kleeuntersaat. Nach der Ernte bleibt der Klee als Stickstofffänger stehen und wird erst vor einer neuen Aussaat untergepflügt. Beim Bio-Buchweizen werden die Äcker in Fruchtfolge bestellt. Das schützt die Böden und limitiert Schädlinge. Zur Erhöhung des Ernteertrags setzen die kanadischen Bauern noch gezielt Bienen ein. Die Körner trocknen über mehrere Wochen an der Luft.

## Tipp:

Buchweizen schleimt beim Aufkochen stark. Deshalb vorher waschen und nach dem Kochen nochmals durchspülen.  
Als glutenfreies Getreide außerdem für Sprue- und Zöliaki- Kranke geeignet.

# Lebkuchenkipferl

Zutaten: für ca. 40 Stück

- 100 g Dinkelvollkornmehl, fein gemahlen
- 100 g Buchweizenmehl, fein gemahlen
- 100 g Haselnüsse, fein gemahlen
- 3 TL SONNENTOR / Lebensbaum: Lebkuchengewürz
- 125 g Butter
- 100 g Agavendicksaft
- ca. 5 EL Honig zum Bestreichen
- ca. 100 g gehackte Pistazienkerne

## Zubereitung :

Dinkelmehl, Buchweizenmehl, Haselnüsse und Lebkuchengewürz in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Butter in Stücke schneiden, in die Schüssel geben, mit den anderen Zutaten vermengen und mit den Händen zerbröseln.

Agavendicksaft hinzugeben, den Teig gut durchkneten und eine Stunde kühl (bitte für 15 min. in den Tiefkühler – Zeitersparnis) stellen.

Aus dem Teig zwei Rollen formen, diese in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und daraus Hörnchen formen.

Die Kipferl mit Honig bestreichen und mit gehackten Pistazien bestreuen.

Backblech mit Backtrennpapier auslegen, die Kipferl darauf legen und bei 180°C im Backofen / Umluft / etwa 10-15 Minuten backen.

Das Blech aus dem Ofen nehmen, das Backpapier vorsichtig herunterziehen und die Kipferl darauf auskühlen lassen.

*Zubereitungszeit: 60-70 Minuten +15 Minuten zum Kühlen*

# Mohn-Mandel-Häufchen

**Zutaten:** Für ca. 50 Stück

- 1/8 l → (125ml) Milch
- Mark einer Vanilleschote / ersatzweise Vanillezucker
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 125 g frisch gemahlener Mohn / im Thermomix o. fertige Mohnbackzubereitung
- 100 g Rum-Rosinen
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 150 g Honig
- 1 TL Zimt
- 1 Messerspitze Muskatblüte / geriebenen Muskat
- 150 g gehackte Mandeln
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Buchweizenmehl
- 1 TL Backpulver
- Backoblaten
- zum Verzieren: 150 g weiße Kuvertüre / auch Zartbittere...

## Zubereitung :

Milch mit Vanillemark und Zitronenschale aufkochen lassen.

Mohn hinein geben und nochmals aufkochen lassen.

Von der Kochstelle nehmen, abkühlen lassen und die Rum-Rosinen untermengen.

Eier mit Salz und Honig schaumig rühren, Gewürze zugeben.

Die abgekühlte Mohnmasse unterrühren, dann Mandeln, Mehl und Backpulver mischen und ebenfalls untermengen.

Mit einem Teelöffel Häufchen auf die Oblaten setzen und bei 175°C etwa 15 min. bei Umluft backen. Mit Kuvertüre überziehen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

# Ingwersterne

Für 1 Blech

## Zutaten:

- 125 g Butter
- 200 g Agavendicksaft ersatzweise Honig
- 1 Ei
- 300 g Weizenvollkornmehl
- 50 g Buchweizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 3 TL Ingwerpulver oder 1 EL frisch geriebener Ingwer
- je 1 Messerspitze Kardamom und Cayennepfeffer
- 2 EL Milch zum Bestreichen
- kandierte Ingwerpflaumen zum Verzieren (ersatzweise Mandelhälften oder auch ½ getrocknete Datteln)

## Zubereitung :

Butter und Agavendicksaft cremig rühren.

Ei unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und mit Buttermasse verkneten.

Den Teig über Nacht kühl stellen (kurzes Rasten auch im Tiefkühler möglich!).

Teig in kleinen Portionen ca. 3 mm dick ausrollen und Sterne ausstechen.

Mit Milch bestreichen.

Mit kandierten Ingwerpflaumenscheiben oder Mandelhälften verzieren.

Bei 175°C, auf mittlerer Schiene, ca. 10-12 Min. backen.

Herdeinstellung: Umluft

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## Buchweizenplinsen mit Kräutersauce

100g Buchweizenkörner  
200ml kochendes Wasser  
40g Buchweizenmehl  
4 Eier  
Salz (**kräftig würzen!**)  
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten  
etwas Kräutersalz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Fett für die Pfanne

Zubereitung:

Buchweizenkörner mit kochendem Wasser ½ Stunde quellen lassen.  
Buchweizenmehl unter die aufgequollenen Körner mischen.  
Die Eier extra schaumig schlagen und zum Buchweizen geben.  
**Tipp: Eiweiß zu steifen Eischnee schlagen + GelbEi unterziehen**  
Nach Geschmack würzen.  
Diese Masse zu flachen, kleinen Plinsen formen und in einer beschichteten Pfanne, mit wenig Fett, auf beiden Seiten bräunen.

Kalte Kräutersauce:

1 Becher Joghurt  
1 Becher saure Sahne  
1EL Zitronensaft,  
2 hart gekochte Eier und klein gewürfelt,  
frische Kräuter nach Bedarf,  
Salz& Zucker mischen

Alle Zutaten zu einer cremigen Sauce verrühren.

*Man kann diese Plinsen aber auch süß servieren – mit Preiselbeeren, herbem Kompott oder Marmelade. Bitte beim Teigansatz dann weniger Salz verwenden.*