



Buchweizenlaibchen mit Porreegemüse

Mengen: Zutaten:

Zubereitung:

Buchweizenlaibchen

220 g Buchweizen
 700 ml Gemüsebrühe
 4 Salbeiblätter
 1/2 Karotte
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 TL geriebener Ingwer
 1 TL scharfer Senf
 Pfeffer
 Fleur de Sel
 2 - 3 EL Vollkornsemmelbrösel
 3 Eier
 Olivenöl zum Braten
 1 Zweig Rosmarin
 2 Knoblauchzehen in der Schale

1. Salbeiblätter und Karotte in Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauch klein hacken und mit geriebenem Ingwer in etwas Olivenöl anbraten.
2. Buchweizen in einer Pfanne anrösten, bis dieser duftet. Mit Gemüsebrühe aufgießen und einmal schön aufkochen lassen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das angeröstete Gemüse dazugeben und zugedeckt ca. 25 Minuten ausquellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Etwas auskühlen lassen.
3. Masse mit Senf, Pfeffer und Fleur de Sel würzen und mit Vollkornsemmelbröseln einem Ei und zwei Eigelb binden.
4. 10 kleine flache Laibchen formen und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
5. Pfanne erhitzen, Olivenöl dazu, Rosmarin und Knoblauch in die Pfanne legen und die Laibchen auf beiden Seiten je 2 Minuten knusprig braten. Mit Porreegemüse servieren.

Vegetarisch

Porreegemüse

1 mittelgroße Kartoffel
 1 Karotte
 1 Stange großer Lauch / Porree
 1 - 2 Frühlingszwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Olivenöl
 Piment d'Espelette
 Fleur de Sel
 1/2 Zitrone
 Paprika edelsüß
 250 ml Gemüsebrühe
 2 EL Butter

1. Kartoffel in kleine Würfel schneiden und während des Schneidens in kaltes Wasser legen, damit diese nicht braun werden. Kartoffelwürfel in kochendem Salzwasser 7 Minuten kochen und in ein Sieb abgießen.
2. Karotte schälen und in Juliennestreifen schneiden. Lauch und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Gemüse mit fein gehacktem Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten. Mit Piment d'Espelette, Fleur de Sel, Spritzer Zitronensaft und Prise Paprika würzen. Gekochte Kartoffel dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen.
3. Lauch-Kartoffelgemüse bei wenig Hitze ca. 7-10 Minuten weich kochen. Gegen Schluss etwas Butter zum Gemüse geben und bei leichter Hitze noch etwas köcheln lassen, bis die Butter das Gemüse schön bindet.

Da Buchweizenlaibchen und Porreegemüse als Einzelmodule in sich rund sind, eignen sie sich auch in anderen Jahreszeiten als Partner. So ist „Buchweizenlaibchen auf Sommersalat“ auch ein leckeres und schnelles Gericht.

Schon die Buchweizenlaibchen sind alles andere als langweilig: Der Buchweizen stärkt die Mitte und löst Blockaden im Verdauungssystem. Besonders wertvoll ist er gerade in der Zeit von Weihnachtsgebäck und vieler Süßigkeiten wegen seiner Fähigkeit, sogenannte Feuchtigkeit und Hitze auszuleiten. Neben zuckerhaltigen Nahrungsmitteln werden Feuchtigkeit und Hitze auch noch durch Alkohol und Frittiertes verursacht. Wesentliche Unterstützung erfährt der Buchweizen durch die Brühe. Der Porree bringt das Yang ins Gericht.