

Knusprige Erdäpfel-Buchweizen-Laibchen

SchülerInnen der Praxisschule Verbundmodell NMS/BRG der PH Kärnten



Zubereitung

Der Buchweizen kann schon am Vortag gedünstet werden.

Buchweizen mit der doppelten Menge Wasser zustellen. Suppenwürze hinzufügen, aufkochen lassen und auf kleiner Stufe mit Deckel ca. 25 Minuten dünsten. Buchweizen abkühlen lassen.

Erdäpfel waschen und im Siebeinsatz ca. 30 Minuten dämpfen. Erdäpfel schälen, pressen und etwas abkühlen lassen. Buchweizen zu den gepressten Erdäpfeln geben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Dotter und Frischkäse untermengen. Kräuter gründlich waschen und hacken bzw. fein schneiden und hinzufügen. Masse mit einem Kochlöffel gut vermengen und ca. 10 Minuten rasten lassen.

Brösel und Sesamkörner vermengen. Aus der Erdäpfel-Buchweizen-Masse ca. 12 nicht zu flache Laibchen formen und im Brösel-Sesamgemisch wälzen. Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen und die Laibchen darin beidseitig knusprig braten.

Mein Geheimitipp

Dazu schmecken: eine Kräutersauce sowie Blattsalate der Saison.

Im Unterrichtsfach Ernährung und Haushalt bereite ich dieses Rezept schon seit mehreren Jahren mit meinen SchülerInnen zu. Die Beilagen werden je nach Jahreszeit gewählt. Die Anleitung kommt aus meinem großen Rezeptefundus, der sich im Laufe meiner Tätigkeit als Lehrerin angesammelt hat.

Zutaten

- 150 g Buchweizen
- 300 ml kochendes Wasser
- ½ TL pflanzliche Suppenwürze
- 500 g mehlig-e Erdäpfel
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eidotter
- 100 g Frischkäse
- etwas Petersilie
- etwas Schnittlauch
- 6 EL Brösel
- 2 EL Sesamkörner
- Raps- oder Sonnenblumenöl zum Braten

Zusatzipp zum Rezept
Auf fertige Suppenwürze verzichten und einfach selber machen: siehe Seite 111



Rote-Rüben-Kuchen

Lena Heibl und Christina Bichler, HBLA Elmberg



Zubereitung

Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Guglhupfform einfetten und mit Bröseln bestreuen.

Eier trennen. Eidotter und Honig sehr schaumig schlagen. Vollkornmehl mit Backpulver vermischen und unter die Dotter-Honig-Masse mischen. Eiklar zu Schnee schlagen. Walnüsse, Rote Rübe und Schnee unter die Masse ziehen. In die Form füllen und ca. 1 Stunde im Backrohr backen

Den fertigen Kuchen mit Orangensaft beträufeln und genießen.

Der Trend, Gemüse zu süßen Speisen zu verarbeiten, ist im Kommen. Im Kochunterricht haben wir dieses Rezept nachgekocht und der Kuchen hat allen gut geschmeckt.



Zutaten

- 5 Eier
- 200 g Honig
- 150 g Vollkornmehl
- ½ TL Backpulver
- 250 g geriebene Walnüsse
- 250 g fein geriebene, rohe Rote Rüben
- 10 EL Orangensaft