

Rosa Radieschen mit Buchweizen

Wie so viele Getreide war auch Buchweizen lange Zeit ein typisches Arme-Leute-Essen. Beliebt sind die russischen Blinis oder die französischen Galettes, eine Art Crêpes. Mittlerweile hat er sich auch einen Platz in der gehobenen Küche erobert. Wir servieren knusprige Körner mit rosa Radieschen und Joghurtsauce.

🕒 25 Min. • **Pro Portion:** 470 kcal, 11 g E, 28 g F, 38 g Kh, 3 g B

Für 4 Portionen	Vorbereitung
450 g gekochter Buchweizen	oder 180 g Buchweizen kochen, Rezept siehe S. 20
2 Bund Radieschen	waschen, Blätter entfernen, je nach Größe halbieren oder vierteln
400 g Räuchertofu	in kleine Würfel schneiden
200 ml Joghurt (3,5 % Fett)	
Außerdem: Rapsöl, Zitronensaft, Honig, Salz, Kurkuma, Paprika, Cayennepfeffer, eventuell 1 Apfel	

Zubereitung

Radieschen in 3 EL Rapsöl unter ständigem Rühren bissfest braten. 2 EL Zitronensaft, 1 EL Honig und Salz zugeben. Die Radieschen verfärben sich dabei zart rosa. Abschmecken, eventuell nachwürzen.

Den gekochten Buchweizen mit 4 EL Rapsöl in einer Pfanne knusprig rösten, den Räuchertofu ebenso. Buchweizen, Radieschen und Tofuwürfel in einem Glas schichten.

Joghurt mit je einer Messerspitze Salz, Kurkuma, Paprika und Cayennepfeffer vermischen, dann darüberträufeln. Sie können auch einen Apfel in den Joghurt raspeln.

Tipp 1: Diese Kombination eignet sich gut auch als Vorspeise. Dekorativ in kleinen Gläsern geschichtet, ist sie ideal für Partys und auf Buffets.

Tipp 2: Beim Rösten des gegarten Buchweizens so wenig wie möglich rühren. Nur so werden die Körner richtig knusprig und nicht einfach nur trocken.

Ein Korn mit Karriere

Zugegeben: Eigentlich ist der dunkle, nussige Buchweizen nur ein Gras. Seinen Namen verdankt er den Bucheckern, denen er ähnelt. Buchweizenmehl ist die Grundlage des österreichischen Heidensterz, einem Getreidebrei. Dabei wurde es trocken geröstet und mit Fett versetzt. Rezepte mit Buchweizenmehl gibt es reichlich. Hier werden zur Abwechslung mal Buchweizenkörner verwendet.



Auberginensandwich mit Linsen

Ein ganz besonderes sommerliches Sandwich: Statt Brot gibt es knusprige Auberginenscheiben, als Belag gut gewürzte feinste Linsen mit Röstgemüse.

🕒 40 Min. • **Pro Portion:** 300 kcal, 2 g E, 25 g F, 10 g Kh, 7 g B

Für 4 Portionen	Vorbereitung
175 g Norcialinsen	etwa 20 Min. kochen, abgießen
2–3 Auberginen (etwa 600 g)	die Hälfte längs in 1 cm dicke Scheiben, den Rest in sehr kleine Würfel schneiden
1 Möhre	schälen und in sehr kleine Würfel schneiden
2 Stiele Staudensellerie	sehr klein würfeln
1/2 Fenchelknolle	sehr klein würfeln
1 Zwiebel	schälen und in sehr kleine Würfel schneiden
2 Knoblauchzehen	schälen, sehr klein würfeln oder raspeln
3–4 Zweige Thymian	Blättchen abzupfen, hacken
5 mittlere Tomaten	kurz in kochendes Wasser legen, Haut abziehen, Kerne entfernen und würfeln

Außerdem: Olivenöl, Lorbeerblätter, Salz

Zubereitung

Gemüsewürfel (ohne die Tomaten) in 4 EL Olivenöl anbraten. Mit 100–150 ml Wasser, 1–2 Lorbeerblättern und Thymian aufkochen. Gerade so viel gehackte Tomaten dazugeben, dass die Gemüsesalsa nicht zu flüssig wird. Gekochte Linsen hineingeben, kurz erhitzen, salzen.

Die Auberginenscheiben portionsweise in einer großen Pfanne in etwa 4 EL Öl sehr heiß knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen, zum Servieren je 2 Scheiben mit dem Linsenragout füllen.

Tipp 1: Auberginen erst längs in Scheiben schneiden. Die aus der Mitte zum Braten nehmen, den Rest würfeln.

Tipp 2: Sie können auch andere dunkle kleine Linsen nehmen, ebenso arabische Pita-Brote statt Auberginen.

Dazu passt: Gegrillter Scamorza oder Grillkäse wie Halumi.

Italienische Birne

Scamorza ist ein italienischer halbfester Käse aus Mittel- und Süditalien. Typisch ist seine Birnenform. Im Handel gibt es ihn meist als Doppelpaket mit Schnur, und zwar in den Varianten geräuchert und natur.



Rote Bete aus dem Ofen mit Beerenconfit und Feta

Die fruchtige Säure von Johannisbeeren ergänzt das Süß-Erdige der Roten Bete. Würziger Feta gibt milde Schärfe und optischen Kontrast.

☑ 35 Min. • **Pro Portion:** 435 kcal, 15 g E, 31g F, 15 g Kh, 6 g B

Für 4 Portionen

1 kg Rote Bete

Vorbereitung

schälen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden (etwa 10 mm). Dabei Gummihandschuhe verwenden, das Gemüse färbt stark ab.

1 große rote Zwiebel

schälen und in kleine Würfel schneiden

250 g rote Johannisbeeren

von den Stielen ziehen

250 g Feta

mit den Fingern oder der Gabel zerkrümeln

50 ml Portwein

(oder Johannisbeernektar)

Außerdem: Olivenöl, Butter, Salz

Zubereitung

Ofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit 2–3 EL Olivenöl auspinseln, die Rote-Bete-Scheiben darauf legen. Sobald die Temperatur erreicht ist, das Blech in den Ofen schieben. Nach etwa 20 Min. die Scheiben wenden und noch einmal 15 Min. backen.

Inzwischen die Zwiebelwürfel in 40 g Butter anbraten, mit Portwein oder Saft ablöschen. Die Beeren dazugeben, etwa 3 Min. köcheln lassen, salzen.

Zum Servieren das Confit wieder erhitzen, von der Herdplatte ziehen und zwei Drittel des Fetas einrühren. Den restlichen Feta über das Confit streuen und mit den frisch gebackenen Roten Beten servieren.

Tipp: Das Johannisbeer-Zwiebel-Confit lässt sich ohne Feta auch gut auf Vorrat kochen und dann wie Chutney verwenden.

Dazu passt: Gebratene Serviettenknödel (S. 35) oder Polenta (S. 27).

Johannisbeeren

Johannisbeeren haben es in sich. Vor allem viele sekundäre Pflanzenstoffe machen sie so wertvoll. Im Kühlschrank kann man sie mit Rispen etwa vier Tage aufbewahren. Für die Zubereitung die Beeren erst waschen, dann mit den Zinken einer Gabel von den Stielen streifen. Einfrieren lassen sich die Früchte am einfachsten, wenn man sie nach dem Abstreifen in einzelnen Schichten auf ein flaches Behältnis gibt. Gefrorene Beeren dann in Behälter oder Gefrierbeutel füllen.

