

Buchweizen wärmt uns in kalten Wintertagen von innen

Buchweizen ist einfach in der Zubereitung und hat einen kräftigen, einzigartigen Geschmack.

Röstet man ihn, so ergibt er das bekannte **Kascha**.

In Polen, Rußland und Sibirien wird er in ganzer Form oder als Grütze genutzt.

In USA dient er als Pfannkuchen. Japaner machen aus ihm delikate Nudeln (Soba).

Buchweizensuppe



Zutaten: Sesamöl

1 in Würfel geschnittene Zwiebel

1 Prise Meersalz,

½ Tasse Buchweizen oder Kascha

5-6 Tassen Wasser,

½ Tasse feingehackte Petersilie,

Tamari – Sojasauce nach Geschmack

Einen Topf mit etwas Sesamöl auspinseln, die Zwiebel glasig sautieren,

Salz, Buchweizen und Wasser zugeben und zum Kochen bringen.

Den Topf zudecken, die Flamme kleindreuen und alles 25-30 Minuten köcheln lassen.

Mit Tamari-Sojasoße würzen und weitere 10 Minuten garen.

Variante: Ohne Öl zubereitet, ist dies eine leicht schmeckende Suppe. Sie läßt sich durch Zugabe von Mohrrüben, Kohl und vielen anderen Gemüsen ebenso gut in eine reichhaltige , energiespendende Speise verwandeln.

Was heißt in Öl sautieren?

Es werden die Gemüsesorten in kleine Stifte oder dünne Scheiben geschnitten.

Der gußeiserne Topf wird mit etwas Öl ausgepinselt und bevor das Öl „zu rauchen“ beginnt, das Gemüse und eine Prise Meersalz dazu gegeben. Um ein gleichmäßiges Garen zu erzielen wird das Gemüse vorsichtig hin und herbewegt . Das Gemüse wird 5 Minuten auf mittlerer und weitere 10 Minuten auf kleiner Flamme sautiert. Dann und wann vorsichtig mischen..

Das verwendete Salz bringt die natürliche Süße der Gemüse zur Geltung



Buchweizen in milder Form

Eine Tasse Buchweizen und 1 1/2 Tassen Wasser mit einem halben Teelöffel

Gemüsebrühe ca. 20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln.

Buchweizen gemahlen

kann man wunderbar in ein morgendliches Müsli hinein geben.