



## Getreide Buchweizen

### Information

Die neuform Buchweizen-Produkte kommen alle aus ökologischem Anbau und sind glutenfrei. Da der Buchweizen in Nährstoffzusammensetzung und Verwendung dem Getreide ähnelt, wird er diesem oft hinzugerechnet, obwohl er botanisch gesehen ein Knöterichgewächs und kein Gras ist. Die dreieckigen Buchweizenkörner haben einen typischen, nussigen Geschmack. Sie werden in einem aufwendigen Schälvorgang aus den harten Samenschalen gelöst. Buchweizen ist reich an Eiweiß, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer, Chrom, Mangan, Niacin, Vitamin B6 und Pantothen-säure.

Die ganzen Körner, die Grütze, die Flocken und das Mehl bieten vielseitige Zubereitungsmöglichkeiten süßer und pikanter Art.

100 g enthalten durchschnittlich:  
1437 kJ (339 kcal);  
9,8 g EW; 71,0 g KH;  
1,7 g Fett; 5,9 BE



Reformhaus Kochstudio

## Buchweizenlasagne

(für 4 Personen / ZZ 45 Min., GZ 20 Min., BZ 30 Min.)

- Teig:**  
80 g neuform Buchweizenvollkornmehl  
Meersalz  
2 Eier  
200 ml Milch  
Kokosfett
- Füllung:**  
1 kg Spinat  
500 g Austernpilze  
30 g Margarine  
1 Zwiebel, mittelgroß  
3 Knoblauchzehen  
Saft einer Zitrone  
125 g Frischkäse  
Hefestreuwürze  
schwarzer Pfeffer  
Muskat  
150 g Schafskäse  
3 EL Schnittkäse, gerieben
- ZUBEREITUNG:** Teigzutaten verrühren. Daraus 4 sehr dünne, ca. 24 cm große, Pfannkuchen braten. Spinat verlesen, waschen und ca. 1 Min. blanchieren. Pilze putzen, zerkleinern und in heißer Margarine anbraten. Kleingehackte Zwiebel, Knoblauch und Zitronensaft zugeben. Einige Minuten dünsten. Frischkäse einrühren. Mit Gewürzen abschmecken. Springform (24-26 cm Ø) ausfetten, mit einem Pfannkuchen auslegen, je 1/3 des Spinats, der Pilzmasse und des zerbröselten Schafskäses darauf verteilen. Mit dem nächsten Pfannkuchen abdecken, Vorgang wiederholen. Zum Schluss mit einem Pfannkuchen abdecken, mit Schnittkäse und Buchweizen bestreuen. Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Min. backen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 2197 kJ (525 kcal); 28,3 g EW; 21,8 g KH; 35,4 g Fett; 1,8 BE

für Parties	als Hauptgericht	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			✓

Sammeln Sie jetzt auch unsere leckeren neuform Rezeptkarten für:  
Hülsenfrüchte • Nüsse & Samen • Trockenfrüchte



neuform international  
19246 Zarrentin

## Buchweizenauflauf mit Zimt-Baiserhaube

(für 4 Personen / GZ 15 Min., ZZ 20 Min., BZ 50 Min.)

- 125 g neuform Buchweizen, ganz  
225 ml Wasser  
250 g Himbeeren (frisch o. tiefgefroren)  
2 EL neuform Haselnusskerne, gehackt  
75 g Butter  
75 g neuform Rohrzucker, unraffiniert  
2 Eigelb
- 40 g neuform Weizenvollkornmehl  
1 TL Backpulver  
40 g neuform Mandeln, gemahlen  
2 EL Milch
- Baisermasse:**  
2 Eiweiß  
50 g neuform Rohrzucker, unraffiniert  
1/2 TL Zimt

**ZUBEREITUNG:** Buchweizen in Wasser 15 Min. garen. Abtropfen lassen. Mit Himbeeren (tiefgefroren nicht auftauen) vermischt in eine gefettete Auflaufform geben und mit gehackten Haselnusskernen betreuen. Butter mit Zucker cremig rühren. Eigelb nach und nach zugeben. Mehl, Backpulver, Mandeln und Milch einrühren. Vorsichtig auf die Buchweizenmasse streichen. Eiweiß mit Zucker und Zimt steif schlagen und zum Schluss auf die Teigmasse streichen. Auflauf bei 175° C ca. 50 Min. backen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 2356 kJ (563 kcal); 11,4 g EW; 64,1 g KH; 28,6 g Fett; 5,3 BE

raffiniert	als Hauptgericht	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			

## Buchweizen-Kascha russischer Art

(für 4 Personen/ GZ 20 Min., QZ 20 Min.)

- 150 g neuform Buchweizen, ganz  
300 ml Wasser  
Meersalz
- 2 Bd. Frühlingzwiebeln  
600 g Champignons  
60 g Butter  
Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Buchweizen in der Pfanne bei mittlerer Hitze leicht rösten und abkühlen lassen. Anschließend in kochendem Salzwasser

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international

## Getreide Buchweizen

10 Min. garen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte 20 Min. nachquellen lassen. In Ringe geschnittene Lauchzwiebeln und in Scheiben geschnittene Champignons in Butter anbraten. Mit dem Buchweizen vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

**TIPP:** Mit gewürfelter roter Paprikaschote bestreut servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1121 kJ (268 kcal); 7,8 g EW; 28,8 g KH; 13,5 g Fett; 2,4 BE

leicht zubereitet	schnell gekocht	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓

## Buchweizen-Mandelwaffeln mit Schlagsahne und frischen Früchten

(für 4 Waffeln/ ZZ 15 Min., BZ 12 Min.)

- 3 Eier  
1 Pr. Meersalz  
100 g neuform Rohrzucker, unraffiniert  
50 g neuform Buchweizen-vollkornmehl
- 50 g neuform Haselnüsse, fein gemahlen  
100-150 ml Sahne  
500 g Früchte, z.B. Erdbeeren und Bananen  
1 TL Kokosfett

**ZUBEREITUNG:** Eiweiß mit Salz steif schlagen. Zucker auf kleiner Stufe einrieseln lassen und kurz verrühren. Eigelb zugeben, ebenfalls kurz verrühren. Mehl und gemahlene Haselnüsse auf die Eimasse geben und vorsichtig unterheben. Waffeleisen mit Kokosfett einpinseln und nacheinander 4-5 Waffeln backen. Jede Waffel auf einen großen Teller geben, mit geschlagener Sahne bestreichen und mit Früchten belegen.

1 Waffel enthält durchschnittlich: 1833 kJ (438 kcal); 10,4 g EW; 48,2 g KH; 22,2 g Fett; 4,0 BE

zum Tee/ Kaffee	für Kinder	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			✓