

BUCHWEIZEN-NUSSKÜCHLEIN



Nach einem Rezept von der Verbraucherzentrale NRW in "Vegetarisch Kochen - Saisonal, gesund und lecker"

1 Zwiebel
2-3 EL Rapsöl
200g Buchweizen, grob geschrotet
400ml Wasser
50g Haselnüsse
1 EL Petersilie gehackt oder 1 Msp. getrockneter Thymian
Salz
Muskatnuss, frisch gerieben

Zwiebel fein würfeln und in 1 EL Rapsöl andünsten. Buchweizenschrot kurz mitrösten und mit Wasser ablöschen. Etwa 20 Min. köcheln lassen.

Buchweizenmasse mit Salz und Muskatnuss abschmecken und abkühlen lassen.

Haselnüsse grob hacken und zusammen mit der Petersilie bzw. dem Thymian unter den Buchweizen heben.

Mit der Hand oder 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen und in Öl von beiden Seiten backen.

Dazu schmeckt ein Rote-Bete-Gemüse lecker.

