

Buchweizen-Gemüse-Laibchen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Buchweizen, trocken: 150 g
- Gemüsebrühe: 300 ml
- Zwiebel, geschält: 60 g
- Knoblauchzehen: 1 Stück
- Zucchini, gewaschen und geputzt (Rohgewicht): 180 g
- Buchweizenmehl: 25 g
- Ei, Größe M: 1 Stück
- Sojasauce: 6 g
- Schnittlauch oder Petersilie, fein gehackt: 10 g
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl zum Braten: 6 g

Zubereitung:

- Buchweizen gründlich waschen und in der doppelten Menge Gemüsebrühe aufkochen. Bei kleiner Hitze ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Buchweizen weich ist. Anschließend etwas ausdampfen und abkühlen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Zucchini grob raspeln und gut ausdrücken.
- Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl glasig anschwitzen. Die ausgedrückten Zucchini zugeben und kurz mitdünsten. Abkühlen lassen.
- Den gegarten Buchweizen, Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Eier und Zucchini vermengen. Buchweizenmehl, Sojasauce und Kräuter untermischen. Mit Pfeffer und nur bei Bedarf mit etwas Salz abschmecken, da Gemüsebrühe und Sojasauce bereits Salz enthalten.
- Die Masse ca. 10–15 Minuten quellen lassen. Bei Bedarf noch etwas Buchweizenmehl ergänzen. Die Masse sollte gut formbar sein.
- Mit einem Portionierer 20 Laibchen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und etwas flach drücken.
- Die Laibchen leicht mit Rapsöl bepinseln oder besprühen.
- Im Kombidämpfer bei 170 °C ca. 25 Minuten goldbraun backen.

TIPP

Mit Püree z.B. Erdäpfelkarottenpüree und einem Dip z.B. Kräuter-Pinienkern-Dip servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
212 kcal	3,3 g	0,7 g	37 g	4,6 g	6,9 g	3,43 g	0,62 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	F - Sojabohnen	L - Sellerie