

Buchweizen-Gemüse – Laibchen

Mengenangaben für **4 Portionen**



Rezept

Zutaten:

- Buchweizen: 250 g
- Wasser: 500 ml
- Zwiebel: 1 Stück
- Knoblauchzehe: 1 Stück
- Zucchini: 1 Stück
- Buchweizenmehl 4 - 6 EL
- Glutenfreie Sojasoße: 1 EL
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch oder Petersilie
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Buchweizen in der doppelten Menge Wasser mit etwas Salz aufkochen und 10 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze anbraten bis die Zwiebeln glasig sind.

Zucchini raspeln und mit den Händen etwas auspressen.

Überschüssiges Wasser im Topf abgießen und den Buchweizen in eine Schüssel geben. Angebratene Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie Zucchini und 4-5 EL Mehl hinzugeben und alles vermischen. Je nachdem wie feucht die Masse ist, kann noch etwas mehr Mehl hinzugefügt werden.

Die Masse mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken und mit frischen Kräutern verfeinern.

Die Pattys in Pflanzenöl auf beiden Seiten goldbraun braten.

TIPP

- Anstelle von Buchweizen können auch andere Getreidesorten verwendet werden (z.B. Bulgur, Quinoa, Amaranth).
- Sollten Sie keinen Zucchini zur Hand haben, so eignet sich auch anderes Gemüse (z.B. Karotten, Kohlrabi, Brokkoli, ...) hervorragend.
- Diese Laibchen eignen sich auch hervorragend als Patty für Burger (anstelle der klassischen Fleisch-Pattys).

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
322 kcal	6,3 g	0,7 g	56 g	2,1 g	8 g	3,62 g	1,4 g

Allergen(e):

F - Sojabohnen