

Liebe Köch*innen,

Buchweizen war einst ein richtig verbreitetes Grundnahrungsmittel. Er war der Rockstar der armen Küchen: schnell gekocht, nahrhaft und sogar glutenfrei. Irgendwann wurde er aber von Kartoffeln & Co. aus dem Rampenlicht verdrängt und fristet seitdem ein etwas trauriges Dasein im Regal zwischen „Hirse“ und „Dinge, die Leute nur im Reformhaus kaufen“. Zu Unrecht. Buchweizen ist nämlich richtig spannend: nussig, sättigend, unkompliziert – und super vielseitig. Also gibt es heute Buchweizen. Und ich kann euch sagen, in Kombination mit cremigem Risotto Feeling, Röstwirsing und knackigen Cashews wird aus dem unscheinbaren Körnchen ein echtes Wohlfühlessen.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 4 gute Portionen Risotto

- 150 g Buchweizen
- 1 kleine Petersilienwurzel (ca. 80 g)
- 1 Zwiebel (ca. 80 g)
- ¼ - ½ Lauch (je nach Größe, ca. 80 g)
- ein Schluck Weißwein
- 50 g Butter und etwas Öl
- 2 EL Frischkäse
- 1 TL Ras el Hanout (oder sonstige leckere Gewürzmischung)

Für das Kraut

- ¼ - ½ Kopf Wirsing (je nach Größe, etwa 300 g)
- 100 g Cashewbruch
- 1 TL Bratkartoffelgewürz
- Öl
- Salz

Zubereitung

Buchweizen in knapp der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser mit Deckel etwa 10 Minuten köcheln. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilienwurzel und Lauch ebenso in feine Würfel schneiden. Das Grüne und Weiße vom Lauch separat lagern. In einer breiten Pfanne die Gemüsewürfelchen, bis auf das grüne vom Lauch, in Butter und Öl etwa 5 Minuten anschwitzen. Wenn die Zwiebeln glasig sind Gewürz und Salz nach Geschmack hinzufügen, kurz ausbraten, mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast komplett verkochen lassen. Den gekochten Buchweizen sowie etwa 500 ml Wasser und das Lauchgrün hinzufügen und unter rühren köcheln lassen (ggf. mehr Wasser hinzufügen). Abschmecken und ganz zum Schluss den Frischkäse unterrühren.

Den Wirsing ohne Strunk in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den anderen Zutaten in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Bei 220 Grad Umluft flach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen (oder auf zwei), und etwa 15 Minuten im Ofen rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.