

Warum ein Kochbuch zu Buchweizen? 8

Buchweizen – traditionelles „Superfood“ 10	Mein persönlicher und familiärer Bezug zum Buchweizen 11
Regional und saisonal kochen einfach gemacht 11	Ein großes Danke 17

Gut zu wissen – 10 Fakten zu Buchweizen 18

Abkürzungsverzeichnis und Mengenangaben..... 20

Für Suppentiger 21

<i>Frittatensuppe</i> 22	<i>Grießsuppe</i> 28
<i>Grießgerstelsuppe</i> 24	<i>Buchweizen-Nockerln</i> 30
<i>Omas Kraftsuppe</i> 26	<i>Reissuppe</i> 32

Für Hauptspeisen- liebhaber*innen 35

<i>Buchweizenreis</i>	<i>36</i>	<i>Buchweizen-Quiche</i>	<i>58</i>
<i>Buchweizennudeln</i>	<i>38</i>	<i>Süßer Reisauflauf</i>	<i>60</i>
<i>Austria-Pfanne – One Pot</i>	<i>40</i>	<i>Buchweizen-Reisfleisch –</i>	
<i>Buchweizensterz.....</i>	<i>42</i>	<i>One Pot</i>	<i>62</i>
<i>Knusprige Gemüsepuffer.....</i>	<i>44</i>	<i>Sommersalat.....</i>	<i>64</i>
<i>Gemüsereis – One Pot</i>	<i>46</i>	<i>Spätzle</i>	<i>66</i>
<i>Kaiserschmarren.....</i>	<i>48</i>	<i>Spinatlaibchen.....</i>	<i>68</i>
<i>Omelette</i>	<i>50</i>	<i>Struklnudel.....</i>	<i>70</i>
<i>Palatschinken –</i>		<i>Topfenreinkalen</i>	
<i>Grundrezept.....</i>	<i>52</i>	<i>mit Gemüse</i>	<i>72</i>
<i>Gefüllte Paprika</i>	<i>54</i>	<i>Topfenstrudel –</i>	
<i>Knusprige Buchweizen-</i>		<i>Grundrezept.....</i>	<i>74</i>
<i>Pizza</i>	<i>56</i>		

Süßes für Naschkatzen 77

Ameisengugelhupf	78	Fruchtbecher	98
Apfelgitterkuchen	80	Himbeerschnitte	100
Apfeltorte	82	Kirschkuchen	102
Becherkuchen	84	Obstkuchen	104
Beerenkuchen	86	Pancakes – Grundrezept	106
Buchweizenkekse	88	Saftiger	
Buchweizenroulade	90	Schokoladenkuchen	108
Buchweizentorte	92	Tassenküchlein	110
Cupcakes – Grundrezept	94	Erfrischende Topfentorte	112
Erdbeertorte	96	Waffeln – Grundrezept	114

Gebäck und pikante Knabbereien geh'n immer 117

Brötchen 118

Saftiges Buchweizen-Brot 120

Pikante Kekse 122

Knäckebröt 124

Körnerbröt 126