



Register

Grundrezepte

Buchweizen als Sättigungsbeilage	18
Buchweizengrütze – Porridge	19
Buchweizenspätzle	20
Kasha (Buchweizenbrei)	21
Soba Nudeln aus Japan	22

Zauberkiste Frühstück

Kasha süß und herhaft	24
Buchweizenporridge mit Walnüssen	25
Buchweizen-Blaubeer-Porridge	26
Buchweizen-Ingwer-Granola (Müsli)	27
Seelenfutter für den guten Start in den Tag	29
Frisches Joghurt Granola	30
Tropic-Früchteriegel	31
Buchweizen-Energieregel	32
Rhabarber-Granola	33
Frühstücksquark	35
Buchweizen-Nuss-Müsli-Vorratsmischung	36
Buchweizenkrokant	37
Boghvede-Grod	38

Abends oder andere Anlässe

Polentatorte mit Tomatentopping	40
Buchweizenpolenta mit Bärlauchtopping	42
Buchweizenpizza vom Pizzastein mit Rucola	43
Buchweizen-Focaccia	44
Buchweizenfladenbrot – Pide	45

Salat, Bowl & Co.

Buchweizennudelsalat mit warmem Sesamressing ..	47
Buchweizensalat mit Apfel	48
Würzsalat mit Frischkäse	49
Fenchelsalat mit Schafkäse	51
Frühlingssalat mit Soba-Nudeln	52
Crêpesalat mit karamellisierten Nektarinen	53
Thunfischbowl	55
Frühlingssalat	56
Spitzkohlzauber	58
Salat to go	59
Sommersalat mit Avocado und Minze	61

Pfannkuchen, Pancakes & Co.

Amerikanische Pancakes	64
Bananen-Buchweizenpfannkuchen	65
Crêpes au Sarrasin farcies à l'oeuf, fromage et jambon	66
Buchweizenpfannkuchen mit Käse-Schinkenfüllung	67
Rübenkrautpfannkuchen	68
Wellkarpaaenger - Heidekornpfannkuchen	69
Englische Buchweizencrêpes	70
Buchweizenpfannkuchen aus Dänemark (herhaft) ..	71
Riesen-Apfelpfannkuchen vom Blech	72
Erdnuss-Pancakes	73
Pannkoken mit Speck	74
Blinis mit Hefe	75
Schnelle Blinis mit Backpulver	77
Ploye	78

Herhaftes aus dem Ofen

Buchweizenlasagne mit Wildhack	80
Buchweizen-Hackklößchen in Gemüsesofße	82
Mexikanischer Bohnenauflauf	84
Fischfilet unter Gemüse	86
Gratinzauber	88
Slowenischer Heidenbrei-Auflauf	89
Buchweizen-Gemüse-Kuchen	90
Buchweizenbraten mit Brokkoli	91
Buchweizen-Grünkohl-Auflauf	92
Gefüllte Auberginen	93
Ochsenherz-Tomaten mit Buchweizen	94
Buchweizenkäsespätzle	96
Buchweizen mit Pilzen und Parmesan	98
Gefülltes Brathähnchen	99

Aus der Pfanne

Buchweizen-Käse-Bratlinge	102
Gemüsepflanne mit Buchweizen	103
Buchweizen-Gemüse-Bratlinge	104
Polnische Buchweizen-Frikadellen	105
Avocado-Gemüse	106
Buchweizenpatties für Burger	107

Aus einem Topf

Gewürzeintopf	109
Buchweizenflockensuppe	110
Buchweizen-Fischeintopf	111
Buchweizen à la Alejandro	112
Buchweizencurry	113
Kasseler, Kohl und Körner	114
Curryzauber mit Granatapfelkernen	116
Buchweizen mit Fleisch	118

Hauptspeisen

Buchsotto	120
Rindfleischeintopf	121
Erbsen-Buchweizen-Risotto	122
Puschlauer Pizzocheri	123
Stärzelen - Heidekornknödel	124
Ravioli mit Ricotta-Basilikum-Creme-Füllung	125
Kürbis-Buchweizenpolenta mit Orangen	127
Buchweizen-Klöße mit Speck und Käsesoße	129
Buchwezenrisotto mit Grünkohlgarnitur	131
Buchwezenrisotto mit marinierten Pilzen	132
Lachsfilet auf Buchweizengemüse „italianstyle“	133
Cranberry-Hans	135
Buchwezenklöße mit Holsteinischen Variationen ...	136

Süße Backstube

Buchweizenbiskittorte	139
Quarkkuchen mit Kirschen und Aprikosen	140
Buchweizenkekse	141
Walnusspuffer	142
Peanut Butter Cookies	143
Buchwezentorte aus der Lüneburger Heide	144
Erdbeertorte mit Buchweizenbiskuit	146
Hadnschnitten	148
Buchwezenwaffeln	149
Matcha-Cheesecake „americanstyle“	150
Feine Buttermilchwaffeln mit Zitronenquark	151
Kastanien-Cranberry-Cookies	152

Espresso-Cupcakes	153
Hefe-Zuckerkuchen	154
Zitronentarte	155
Holländische Poffertjes	156
Toffee-Likör-Puffer	157
Schwiipstorte	158
Tarte Kouign Amann	159
Kürbis-Cupcakes	160
Coffee-White-Chocolate-Cookies	161
Flockencookies mit kleinen Schokolinsen	162
Norwegische Dickmilchwaffeln	163
Müslikekse mit Buchweizenflocken	164

Brot & Co.

Körnercracker	166
Honig-Buchweizen-Brot	167
Knuspriges Körnerbrot	168
Buchweizenknäckebrot	170
Gewürzbrot	171
Kürbisbuchweizenbrot	172
Pita-Buchweizen-Brot	173
Topinambur-Brot	174
Joghurt-Brötchen mit Sesam und Sonnenblumenkernen	175
Norwegische Milchbrötchen-Boller	176

Süße Versuchungen

Buchweizen-Dampfnudeln	178
Buchweizen-Apfel-Pudding	179
Seelenfutter	180
Buchwezenauflauf mit Obst	181
Schokoladenhaufen	182
Neuseeländischer Rhabarber-Apfel-Auflauf	183
Knuspercrossies	184
Buchwezenauflauf mit Quark	185
Apple Crumble mit Buchweizenmehl	186
Exoticzauber mit Krokant	187
Schichtdessert mit Grütze	188