



# Register

## Grundrezepte

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

## Zauberbox Frühstück

Kasha süß und herzhaft .....	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-Frühstiegsiegel .....	31
Buchweizen-Energiesiegel .....	32
Rhabarber-Granola .....	33
Frühstücksquark .....	35
Buchweizen-Nuss-Müsli-Vorratsmischung .....	36
Buchweizenkrokant .....	37
Boghvede-Grød .....	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 Sesamdressing ..	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
Spitzkohlsauber .....	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
Wellkarpaangeher – Heidekornpfannkuchen .....	69
Englische Buchweizencrepes .....	70
Buchweizenpfannkuchen aus Dänemark (herzhaft) ..	71
Riesen-Appelfpfannkuchen vom Blech .....	72
Erdnuss-Pancakes .....	73
Pannkoken mit Speck .....	74
Blinis mit Hefe .....	75
Schnelle Blinis mit Backpulver .....	77
Ploye .....	78

## Herzhaftes aus dem Ofen

Buchweizenlasagne mit Wildhack .....	80
Buchweizen-Hackklößchen in Gemüsesoße .....	82
Mexikanischer Bohnenaufguss .....	84
Fischfilet unter Gemüse .....	86
Gratinzauber .....	88
Slowenischer Heidenbrei-Aufguss .....	89
Buchweizen-Gemüse-Kuchen .....	90
Buchweizenbraten mit Brokkoli .....	91
Buchweizen-Grünkohl-Aufguss .....	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
Gemüsepfanne 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

## Hauptgerichte

Buchstoto .....	120
Rindfleischintopf .....	121
Erbsen-Buchweizen-Risotto .....	122
Puschlaver Pizzoccheri .....	123
Stärzelen – Heidekornknödel .....	124
Ravioli mit Ricotta-Basilikum-Creme-Füllung .....	125
Kürbis-Buchweizenpolenta mit Orangen .....	127
Buchweizen-Klöße mit Speck und Käsesoße .....	129
Buchweizenrisotto mit Grünspargel .....	131
Buchweizenrisotto mit marinierten Pilzen .....	132
Lachsfilet auf Buchweizengemüse „italianstyle“ .....	133
Cranberry-Hans .....	135
Buchweizenklöße mit Holsteinischen Variationen ..	136

## Süße Backstube

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

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

## Brot & Co.

Körnercracker .....	166
Honig-Buchweizen-Brot .....	167
Knuspriges Körnerbrot .....	168
Buchweizenknäckebrötchen .....	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-Äpfel-Pudding .....	179
Seelenfutter .....	180
Buchweizenauflauf mit Obst .....	181
Schokoladenhaufen .....	182
Neuseeländischer Rhabarber-Äpfel-Auflauf .....	183
Knuspercrossies .....	184
Buchweizenauflauf mit Quark .....	185
Apple Crumble mit Buchweizenmehl .....	186
Exoticzauber mit Krokant .....	187
Schichtdessert mit Grütze .....	188