

INHALT

Allrounder: Buchweizen	1
Frühstück	3
<i>Porridge mit Kokos und Beeren</i>	4
<i>Buchweizen-Müsli</i>	5
<i>Müsli-Cookies</i>	6
<i>Frühstücks-Gugelhupf</i>	7
<i>Frühstücks-Müsli-Cupcakes</i>	8
<i>Pistazien-Müsli-Topping</i>	9
<i>Müsli-Pancakes</i>	10
Brote	11
<i>Buchweizen-Hefebrot</i>	12
<i>Buchweizen-Chia-Brot</i>	13
<i>Dinkel-Buchweizen-Brot</i>	14
<i>Brötchen ohne Hefe</i>	15
<i>Zwiebelbrot</i>	16
<i>Früchtebrot</i>	17
<i>Dinkel-Buchweizen-Baguette</i>	18
<i>Weizenmischbrot</i>	19
<i>Glutenfreies Buchweizen-Mandelmilch Brot</i>	20
<i>Knusper-Brot</i>	21
<i>Sauerteig-Brot</i>	22
<i>Oster-Brot</i>	23

Gerichte mit Fleisch	24
<i>Putenfleisch mit BuchweizenSoße</i>	<i>25</i>
<i>Buchweizenbrot mit Fleischkäse</i>	<i>26</i>
<i>Bratlinge mit Speck.....</i>	<i>27</i>
<i>Hähnchen-Zwiebel-Käse-Pfanne.....</i>	<i>28</i>
<i>Deftiges Hähnchen in Rotwein.....</i>	<i>29</i>
<i>Panhas</i>	<i>30</i>
<i>Panierte Schweineschnitzel</i>	<i>31</i>
<i>Hühnchenfleisch im Backteig</i>	<i>32</i>
<i>Hamburger-Schnitze.....</i>	<i>33</i>
<i>Klöße und Rindergulasch</i>	<i>34</i>

Gerichte mit Fisch.....	35
<i>Spaghetti mit Fischfilet und Steinpilzen</i>	<i>36</i>
<i>Lachs mit Pilzen und Spinat</i>	<i>37</i>
<i>Buchweizenmehl-Forelle.....</i>	<i>38</i>
<i>Buchweizen-Fisch-Gemüse.....</i>	<i>39</i>
<i>Fisch-Buchweizenmehl-Muffins.....</i>	<i>40</i>
<i>Lachs-Fladen.....</i>	<i>41</i>
<i>Räucherlachsrolle</i>	<i>42</i>

Vegetarische und vegane Gerichte	43
<i>Buchweizen-Gemüsepfanne mit Sojabohnen.....</i>	<i>44</i>
<i>Buchweizen-Pfannkuchen.....</i>	<i>45</i>
<i>Heidensterz aus Buchweizenmehl</i>	<i>46</i>
<i>Sesam-Buchweizen-Gemüse.....</i>	<i>47</i>
<i>Buchweizen russischer Art</i>	<i>48</i>
<i>Buchweizen-Nudelteig.....</i>	<i>49</i>
<i>Frittaten aus Buchweizenmehl.....</i>	<i>50</i>
<i>Kartoffelpuffer aus Buchweizenmehl.....</i>	<i>51</i>
<i>Spinat-Taleggio-Schmarrn.....</i>	<i>52</i>

<i>Buchweizen-Knödel</i>	53
<i>Würzige Buchweizen-Pizza</i>	54
<i>Slowenischer Buchweizen-Auflauf</i>	55
<i>Buchweizenrisotto mit Champignons und Nüssen</i>	56
<i>Linsen-Blinis</i>	57
<i>Bolognese mit Buchweizen</i>	58
<i>Vegane Pancakes</i>	59
<i>Panierte Auberginen</i>	60
<i>Lauchgemüse</i>	61

Fingerfood und Snacks	62
<i>Waffeln mit Buchweizen</i>	63
<i>Buchweizen-Butterkekse</i>	64
<i>Buchweizen karamellisiert</i>	65
<i>Dattelvecken</i>	66
<i>Buchweizen-Zimtkringel</i>	67
<i>Erdbeer-Bällchen</i>	68
<i>Konfekt</i>	69

Desserts	70
<i>Apfelmachen</i>	71
<i>Crêpes mit Vollmilch</i>	72
<i>Cookies</i>	73
<i>Buchweizen-Quark mit Speck</i>	74
<i>Puddingkuchen</i>	75
<i>Süßes Souflé</i>	76
<i>Frucht-Muffins</i>	77

Getränke	78
<i>Smoothie mit Spinat und Radieschen</i>	79
<i>Buchweizenmilch selbst machen</i>	80
<i>Buchweizen-Frucht-Shake</i>	81
<i>Grüner Smoothie mit Buchweizen</i>	82
 Soßen	 83
<i>Zwiebel-Soße</i>	84
<i>Sahnesoße</i>	85
<i>Weißwein-Rahmsoße</i>	86
<i>Butter-Zitronen-Soße</i>	87
<i>Würzige Käsesoße</i>	88
<i>Deftige dunkle Soße</i>	89
<i>Würzige Curry-Soße</i>	90
<i>Vegane, helle Soße</i>	91