

Inge Tress, Bio-Hotel und Bio-Restaurant Rose in Hayingen, [www.tress-gastronomie.de](http://www.tress-gastronomie.de)

## Alb-Buchweizenküchle und Rote Bete Gemüse

### **Alb-Buchweizenküchle**

250 g Buchweizen  
½ L Gemüsebrühe  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Kräutersalz  
2 Eier  
2 TL Senf  
1 TL Paprikapulver  
4 TL Majoran  
1 TL gehackte Petersilie  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer  
50 g Vollkornsemmelbrösel  
Rapsöl

#### Zubereitung:

Den Buchweizen in einem Topf ohne Fett leicht anrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Buchweizen mit dem Lorbeerblatt und dem Kräutersalz unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Bei Bedarf noch Gemüsebrühe hinzugeben und bei geringer Hitze ca. 20 min ausquellen lassen. Danach abkühlen lassen.

Zwiebel schälen, würfeln und in Öl andünsten.

Den abgekühlten Buchweizen mit Eiern, Gewürzen, Senf und klein geschnittener Knoblauchzehe gut vermischen

Den Teig in 8 bis 10 Stücke teilen. Jedes Stück in Semmelbrösel wälzen und zu einer Frikadelle formen. In der Pfanne Öl erhitzen und auf beiden Seiten hellbraun backen

### **Rote Bete Gemüse**

500 g Rote Bete  
200 g Möhren  
100 g Zwiebeln  
1 EL Rapsöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Orange  
200 ml Gemüsebrühe  
150 ml Weißwein  
1 EL Naturreismehl, fein gemahlen  
200 ml Sahne  
1 kleines Stück Ingwer  
Kreuzkümmel  
Koriander  
Kräutersalz  
Salz  
Pfeffer

#### Zubereitung:

Das Gemüse schälen, die Rote Bete in Würfel schneiden. Die Karotte mit dem Küchenhobel in feine Streifen hobeln. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden.

# Alblust



In einem Topf das Rapsöl erhitzen und Zwiebel goldbraun anbraten.  
Die Orangen, schälen und die Filets herausschneiden. Den Knoblauch fein hacken.  
Die Rote Bete und die Karotte zu den Zwiebeln geben und alles gut vermengen. Den Knoblauch und Orangen zu dem Gemüse geben und alles gut vermengen. Anschließend mit der Gemüsebrühe und dem Weißwein ablöschen. Alles zusammen auf langsamer Flamme einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist.  
Das Gemüse mit dem Reismehl bestäuben und alles gut vermengen.  
Die Sahne hinzugeben und alles zusammen aufkochen lassen.  
Zum Schluss mit den Gewürzen je nach Belieben verfeinern.