



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Buchweizen- Mangold Bratling

Der Name Buchweizen ist irreführend. Der Buchweizen hat nämlich nichts mit Weizen zu tun. Es handelt sich nämlich um die Samen eines Knöterichgewächses. Das Tolle: Buchweizen ist glutenfrei und daher in der glutenfreien Bäckerei sehr beliebt. Tatsächlich eignet er sich aber auch für Salate oder Bratlinge sehr gut. In der Ukraine (und anderen osteuropäischen Staaten) ist eine Art „Porridge“ aus Buchweizen namens Kasha sehr beliebt. Ein Rezept dazu findet ihr online bei den Rezepten auf der Stadtgarten Seite: <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2018/07/Kasha-Buchweizenbrei.pdf>



Buchweizen hat einen mild-nussigen Geschmack und enthält etwa 9 g Eiweiß pro 100 Gramm. Das ist ordentlich und macht den Buchweizen gerade bei Veganer recht beliebt. Für die Bratlinge den Buchweizen leicht überkochen – also ziemlich weich kochen. Dadurch wird die Masse schön klebrig.



Zusätzlich zum Buchweizen verwende ich hier Mangold. Meine Großmutter nannte Mangold immer „Faulenzer Gemüse“. Sie meinte damit, dass man ihn total unproblematisch anziehen und ohne jeden Aufwand fast das ganze Jahr hindurch ernten kann. Man bricht immer die äußersten Blätter ab und der Mangold wächst brav von innen heraus weiter. Meistens wird Mangold als eine Art Spinat Ersatz verwendet. Und es stimmt – man kann jedes Gericht, das mit Spinat gemacht wird, auch mit Mangold machen. Die meisten Leute verwenden dazu dann nur das Blattgrün des Mangold – was schade ist. Die Stiele sind genauso lecker. Und meine Oma bereitete aus den Stielen ein eigenes Gericht zu: saure

Stielchen. Dazu wurden die Stiele in Scheiben geschnitten, mit Zwiebeln angebraten und dann in eine Bechamel Soße gegeben. Die Sauce war leicht gesäuert (mit Essig), um dem erdigen Mangold Geschmack aufzufrischen. Sehr lecker zu kleinen Pellkartoffeln.

Für dieses Rezept verarbeiten wir die Stiele natürlich auch mit. Sie geben ein bisschen Knackigkeit dazu. Noch dazu geben die leuchtend bunten Stiele des farbigen Mangold auch Farbe dazu und sehen einfach viel zu hübsch aus, um sie nicht ratzepuzt aufzufressen.

Bunten Mangold bekommt ihr vor allem im Bio Handel oder auf Bauernmärkten. Es tut natürlich auch genauso der Mangold mit weißen Stielen. Im Geschmack unterscheiden sie sich nicht. Zimt füge ich zu jedem Mangold Gericht hinzu. Mangold ist noch etwas erdiger im Geschmack als Spinat. Daher braucht er einen kräftigen Gegenpol. Die orientalisches-indische Küche verwendet Zimt als typischen Gewürz zu Spinat und das hat die Familie Mohr vor vielen Jahren schon als Standard adaptiert. Ihr seid natürlich frei darin, Gewürze zu verändern oder zu ergänzen.





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Zutaten etwa 4 Portionen

150g Buchweizen

300 ml Hefefreie Gemüsebrühe

200g bunten Mangold

1 Kleinere Zwiebel

½ Bund Petersilie

Salz, Pfeffer, Zimt

1. Den Buchweizen mit der Gemüsebrühe aufkochen und dann bei geringer Hitze köcheln lassen, bis der Buchweizen gar und die ganze Brühe aufgesogen ist. Vorsicht: vor allem gegen Ende brennt der Buchweizen schnell an! Nach dem Kochen auskühlen lassen.
2. Zwischenzeitlich den Mangold gut waschen. Das Blattgrün von den Stielen trennen und fein hacken. Die Stiele (je nach Größe) in Würfelchen schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. In Rapsöl jetzt zunächst die Zwiebel langsam goldbraun rösten, dann die Stiel-Würfel zugeben und ebenfalls gut anrösten, so dass sie weich werden. Zuletzt noch das gehackte Blattgrün dazu und anrösten.
3. Das gebratene Gemüse unter den gekochten Buchweizen mischen. Kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Bratlinge formen und dann in der Pfanne in Öl ausbraten oder auf dem Grill grillen.



xenia's  
vegan  
punk food 