



farmgoodies
So entsteht das Gute

BUCHWEIZENAUF LAUF MIT FRÜCHTEN

Erstellt am 30.08.2021

🕒 50 min 🍴 einfach 🍷 4-6 Portionen
Rezept LK OÖ / Viktoria Stranzinger für
die Seminarbäuerinnenkurse „Süße Leibspeisen
aus Omas Küche“, www.cookinar.at und
www.seminarbaeuerinnen-ooe.at
📷 Tobias Schneider-Lenz



Zutaten:

- 400 g Buchweizen
- 1 l Milch
- 2 Eier
- Prise Salz
- 200 ml Sauerrahm oder Joghurt
- 100 g Topfen
- Zucker nach Geschmack
- Zimt
- evtl. etwas Rum
- 400 g frische Früchte der Saison (tiefgekühlt oder frisch)
- etwas Butter zum Ausfetten der Form

Zubereitung:

Buchweizen in ein Sieb geben und gut abspülen.
In Milch (optional Wasser) mit einer Prise Salz ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen.
Zugedeckt ausquellen lassen und abkühlen.
Feuerfeste Auflaufform mit Butter ausfetten, Eier, Sauerrahm/Joghurt, Topfen, Zucker, Gewürze unter den Buchweizen mischen. Früchte in die vorbereitete Backform geben und die Buchweizenmasse darauf verteilen. Im Backrohr bei 180 °C 20-30 Minuten goldbraun backen.
Mit Staubzucker bestreuen und servieren.

>> Bio-Buchweizen kaufen

2026 © All Rights Reserved