BUCHWEIZENAUFLAUF MIT FRÜCHTEN

Blogdatum 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