

Buchweizen-Perlen

VEGETARISCH

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Kühl stellen: ca. 30 Min.

800 g Gschwellti (mehlig
kochende Sorte, z. B. Christa)

2 frische Eier, verklopft

150 g Buchweizenmehl

125 g Mehl

1 ½ Teelöffel Salz

400 g Rosenkohl

Salzwasser, leicht siedend

1 Esslöffel Butter oder Margarine

Gschwellti heiss schälen, durchs Passe-vite in eine grosse Schüssel treiben, auskühlen. Die Eier darunter rühren, Buchweizenmehl, Mehl und Salz begeben, zu einer feuchten, festen Masse mischen, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

Formen: Kartoffel-Masse mit wenig Mehl zu Perlen von je ca. 1 ½ cm Ø formen, auf ein Backpapier legen. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel vorwärmen.

Vom Rosenkohl so viele Blätter wie möglich ablösen, beiseite stellen, Inneres evtl. halbieren, im Salzwasser weich köcheln, herausnehmen, warm stellen. Buchweizen-Perlen portionenweise im selben Wasser ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, abtropfen, mit wenig Kochwasser in der Schüssel warm stellen. Rosenkohlblätter bei der letzten Portion mitköcheln, Wasser abgiessen. Warm gestellte Perlen in die Pfanne zurückgeben, Butter oder Margarine begeben, gut mischen, anrichten.

Lässt sich vorbereiten: Buchweizen-Perlen ½ Tag im Voraus kochen, sofort in kaltes Wasser geben, gut abtropfen. Vor dem Servieren im leicht siedenden Wasser Rosenkohlinneres weich köcheln, Buchweizen-Perlen mit den Rosenkohlblättern begeben, nur noch heiss werden lassen.

Pro Person: 7 g Fett, 19 g Eiweiss,
76 g Kohlenhydrate, 1894 kJ (451 kcal)