

Buchweizen-Bowl mit Gemüse und Fleisch

Für 2-3 Personen:

Für den Buchweizen:

1 Becher Buchweizen, geröstet 2 Becher Wasser 1 TL Salz
50 g Butter

Für Fleisch und Gemüse:

300 g Schweinenacken	1 Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe, gehackt
100 g Tomaten, gewürfelt	100 ml Geflügelfond	1 Zweig Thymian
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle, gewürfelt	2 Karotten, gewürfelt
50 ml Weißwein, trocken	1 TL Mehl	50 g Butterschmalz
Salz und Pfeffer	1 TL Paprika, edelsüß	$\frac{1}{2}$ Paprika, gewürfelt
$\frac{1}{2}$ Dose Mais	Petersilie	Schnittlauch

Für den Buchweizen:

Den Buchweizen zwei bis drei Mal gut waschen. Dann in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Bei niedriger Temperatur weiter köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Das dauert 15 Minuten. Wenn der Buchweizen weich, aber noch leicht körnig, ist er perfekt. Buchweizen mit Salz und Butter würzen und warmstellen.

Für Fleisch und Gemüse:

Das gewürfelte Fleisch in Butterschmalz anbraten. Zwiebeln, Sellerie, Möhren, Knoblauch, Salz, Pfeffer und das Paprikapulver dazugeben. Wer mag, gibt noch die Paprikastücke und den Mais dazu. Alles mit etwas Mehl bestäuben und mit dem Weißwein ablöschen. Wenn der Weißwein einreduziert ist, Tomaten und Thymian dazugeben. Alles gut durchrösten. Mit dem Fond aufgießen und köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Das dauert 20 Minuten.

Den Buchweizen auf die Teller geben und mit der Sauce verfeinern. Mit feingeschnittener Petersilie und Schnittlauch dekorieren und etwas Zitronensaft dazugeben.

Alexander Wulf am 07. Februar 2025