

Buchweizenlaibchen mit Spargelragout

(vegetarisch, ei- & glutenfrei)

Zutaten für die Laibchen (2 Personen):

100 g Buchweizen
½ Schalotte
60 ml Sherry
ca. 250 ml Gemüsefond (oder –suppe)
50 g Gemüsewürfel (Karotten, Sellerie, Gelbe Rüben, Zucchini)
50 g Magertopfen (Quark)
Salz, Majoran, Schnittlauch, Thymian
20 g Hirseflocken zum Wenden
1 ½ EL Sonnenblumenöl zum Braten

Für das Spargelragout:

10 ml Walnussöl
10 g Mehl
150 ml Spargelfond (oder Magermilch)
140 g grüner Spargel, geschält
Salz, Pfeffer
1 EL geschlagenes Schlagobers

Zubereitung:

Den Buchweizen heiß waschen. Die Schalotte anschwitzen und den Buchweizen begeben. Nun mit Sherry ablöschen und nach und nach mit Gemüsefond aufgießen. Langsam schmoren, bis der Buchweizen weich ist. Nun ein Drittel davon durch den Fleischwolf drehen oder mittels Messer fein hacken (so bekommt man die Bindung ohne Ei) und die gekochten Gemüsewürfel, den Magertopfen und die Gewürze sowie die Kräuter untermengen. Zu Laibchen formen und in Hirseflocken wälzen. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl beidseitig anbraten.

Für das Spargelragout den geschälten Spargel in 1 cm lange, schräge Scheiben schneiden und in wenig Salzwasser kochen. Spargelfond aufheben. Den Spargel in Eiswasser legen. Walnussöl mit Mehl hell anschwitzen und mit 150 ml Spargelfond aufgießen. Zu einer cremigen Konsistenz kochen. Nun die Spargelstücke begeben und nochmals aufkochen. Zum Schluss das geschlagene Obers unterheben und das Ragout auf die Mitte des Tellers geben und die Buchweizenlaibchen darauf platzieren.



Gutes Gelingen wünscht Ihnen

Ihr Steirerhof-Küchenchef

Johann Pabst