

Buchweizen-Frikadellen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Ihr braucht für vier Portionen:

240g Buchweizen

800 ml Wasser

50g Schalotten

3 Zehen Knoblauch

45 g Walnüsse

20 g Kichererbsenmehl

1 EL Hefeflocken

3 EL Paprikapulver, edelsüß

3 TL jodiertes Salz

Majoran, Thymian nach Belieben

Rapsöl zum Anbraten

Dazu passt z.B. Gemüse aus dem Ofen oder Paprikaragout (s. Bild). Die Bratlinge können auch als Patties für Burger verwendet werden.

So geht's

1. Buchweizen kochen.
2. Schalotten, Knoblauch fein sowie Walnüsse grob hacken,
3. Ca. 1/3 des gekochten Buchweizens, die gehackten Schalotten sowie Knoblauch und Gewürze mithilfe der Küchenmaschine zerkleinern.
4. Masse mit den übrigen gekochten Buchweizenkörnern und den gehackten Walnüssen vermengen.
5. Abschmecken.
6. Bratlinge formen und in Kichererbsenmehl wälzen.
7. Bei mittlerer Hitze in etwa 1 Esslöffel Rapsöl pro Bratling von beiden Seiten goldbraun anbraten.
8. Bratlinge sofort servieren oder abkühlen lassen und einfrieren.