

Warum ein Kochbuch zu Buchweizen? 8

Buchweizen – traditionelles „Superfood“ 10	Mein persönlicher und familiärer Bezug zum Buchweizen 11
Regional und saisonal kochen einfach gemacht 11	Ein großes Danke 17



Gut zu wissen – 10 Fakten zu Buchweizen 18

Abkürzungsverzeichnis und Mengenangaben..... 20

Für Suppentiger 21

Frittatensuppe 22	Grießsuppe 28
Grießgerstelsuppe 24	Buchweizen-Nockerln 30
Omas Kraftsuppe..... 26	Reissuppe 32



Für Hauptspeisen- liebhaber*innen 35

<i>Buchweizenreis</i>	36	<i>Buchweizen-Quiche</i>	58
<i>Buchweizennudeln</i>	38	<i>Süßer Reisauflauf</i>	60
<i>Austria-Pfanne – One Pot</i>	40	<i>Buchweizen-Reisfleisch –</i> <i>One Pot</i>	62
<i>Buchweizensterz</i>	42	<i>Sommersalat</i>	64
<i>Knusprige Gemüsepuffer</i>	44	<i>Spätzle</i>	66
<i>Gemüsereis – One Pot</i>	46	<i>Spinatlaibchen</i>	68
<i>Kaiserschmarren</i>	48	<i>Struklnudel</i>	70
<i>Omelette</i>	50	<i>Topfenreinkalen</i> <i>mit Gemüse</i>	72
<i>Palatschinken –</i> <i>Grundrezept</i>	52	<i>Topfenstrudel –</i> <i>Grundrezept</i>	74
<i>Gefüllte Paprika</i>	54		
<i>Knusprige Buchweizen-</i> <i>Pizza</i>	56		



Süßes für Haschkatzen 77

Ameisengugelhupf	78	Fruchtbecher	98
Apfelgitterkuchen	80	Himbeerschnitte	100
Apfeltorte	82	Kirschkuchen	102
Becherkuchen	84	Obstkuchen	104
Beerenkuchen	86	Pancakes – Grundrezept	106
Buchweizenkekse	88	Saftiger	
Buchweizenroulade	90	Schokoladenkuchen	108
Buchweizentorte	92	Tassenküchlein	110
Cupcakes – Grundrezept	94	Erfrischende Topfentorte	112
Erdbeertorte	96	Waffeln – Grundrezept	114



Gebäck und pikante Knabbereien geh'n immer 117

Brötchen 118

Saftiges Buchweizen-Brot 120

Pikante Kekse 122

Knäckebrötchen 124

Körnerbrot 126

