

Gretschka

Buchweizen mit kaltem Wasser und einer Prise Salz aufsetzen, bei starker Hitze aufkochen lassen. Dann bei niedriger Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis das Wasser aufgebraucht ist. Nach dem Kochvorgang den Buchweizen vom Herd nehmen und kurz ruhen lassen.

Zutaten für 6 Portionen:

2 Tassen Buchweizen

4 Tassen Wasser

Salz

Anmerkungen:

Je genauer das Verhältnis zwischen Buchweizen und Wasser (1:2) eingehalten wird, desto besser. Auf eine Tasse Buchweizen nimmt man zwei Tassen Wasser. Einen Topf verwenden, der sich gut schließen lässt und keine Löcher im Deckel hat. Dampf und Wärme sind beim Kochen von Buchweizen besonders wichtig. Lässt man Dampf raus, kann Buchweizen zu trocken werden und sein Aroma verlieren. Also während des Kochens nicht den Deckel vom Topf nehmen. Nach dem Aufsetzen Buchweizen nicht umrühren. Buchweizen nicht zu lange kochen. Sonst verändert sich die Struktur des Korns. Der Buchweizen verliert sein Aroma und schmeckt fade.

Buchweizen ist sehr gesund und reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen - leider aber auch kaum Bekannt in Deutschland. Am besten man kauft Buchweizen im russischen Geschäft - Gretschka genannt. Vor allem sehr geeignet für Menschen die kein Gluten vertragen.