

# Buchweizen-Gröstl mit Rosmarin- Kapern-Kernölsoße



**Hauptspeise**  
Rezeptart



**20 Minuten**  
Zubereitung



**leicht**  
Schwierigkeit

60 Minuten Koch- und Abkühlzeit



## Zutaten für 1 Portionen

### Gröstl:

4 gehäufte EL Buchweizen in  
Gemüsebrühe gekocht und abgekühlt  
1 EL gehackter roter Zwiebel  
3 EL klein geschnittenes gekochtes  
Selchfleisch (Reste vom Osterfleisch)  
1 EL Sesam  
½ TL Majoran getrocknet  
½ TL Ingwerpulver  
2 Msp. Koriander gemahlen  
½ TL Salz  
2 Eier  
Sonnenblumenöl  
Pfeffer nach Belieben

### Soße:

2 EL (Soja-)Naturjogurt  
1 EL Majonäse (50% Fett)  
½ TL frischer Rosmarin gehackt  
8 Kapern  
2 Msp. Knoblauchgranulat (oder eine  
kleine Zehe fein gehackt)  
1 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.  
Salz nach Belieben

### Beilage:

2 handvoll Vogerlsalat  
Apfelessig  
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.  
Salz

## Zubereitung

Buchweizen in gesalzener Gemüsebrühe ca. 15 Minuten bei geringer Hitze kochen. Überschüssiges Wasser abgießen und Buchweizen kurz nachdämpfen und abkühlen lassen.

Inzwischen Zutaten für die Soße gut vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen. Vogerlsalat putzen und waschen, gut abtropfen lassen. Erst kurz vor dem Anrichten mit Salz, Essig und Kürbiskernöl marinieren.

Für das Gröstl die Hälfte der Eier versprudeln und mit den restlichen Zutaten gut vermischen. Etwas Sonnenblumenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Mischung bei mittlerer Hitze braten. Gegen Ende die zweite Hälfte der Eier über das Gröstl schlagen und noch kurz mitbraten bis das Eiweiß gestockt ist.

Gröstl mit Soße und Vogerlsalat sofort servieren.

**Rezept von Theresia Fastian ([www.fastian.at](http://www.fastian.at)) / Foto:  
Stefan Kristoferitsch**