

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) / Foto: Stefan Kristoferitsch