

# Buchweizenlaibchen

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Zutaten für 8 Laibchen:

30 ml Olivenöl, raffiniert  
100 g Buchweizen, grob geschrotet

250 ml Gemüsefond

30 g Butter  
50 g Zwiebel, kleingewürfelt

2 ST Eidotter  
1 TL Majoran  
1 BL Salbei, grob gehackt  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ca. 40 g Semmelbrösel, zum Wälzen  
• Beschichtete Pfanne mit Pflanzenöl zum Braten

Herstellung:

1. Den geschroteten Buchweizen in Olivenöl leicht anrösten – mit Gemüsefond auffüllen – aufkochen lassen – Herd auf 1/3 zurückschalten und zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen.
2. Falls nach 20 Minuten noch Fond im Topf ist – Flüssigkeit ohne Deckel verdunsten lassen – auskühlen lassen.
3. Zwiebelwürfel in Butter gold-gelb anrösten und zum Buchweizen geben.
4. Eidotter und Gewürze begeben.
5. 8 gleichgroße Knödelchen formen – flachdrücken – formen.
6. In den Semmelbrösel wälzen und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Pflanzenöl auf beiden Seiten jeweils 3 Minuten bei mäßiger (ca. 2/3) Hitze braten.

