



## Buchweizen-Bällchen an Wirsing-Gemüse - Glutenfrei

### Zutaten für 3 Portionen

#### Für die Buchweizen-Bällchen

- 100 g Buchweizen - gründlich spülen
- 50 g Bio Mais-Paniermehl (oder anderes glutenfreies Paniermehl)
- 20 g Morcheln, getrocknet - 15 Min. in Wasser einweichen, abgiessen und in feine Ringe schneiden
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 TL gehackter Thymian

## Für das Wirsing-Gemüse

- 250 g Wirsing - in 1 cm breite Streifen schneiden
- 250 g braune Champignons - in Scheiben schneiden
- 120 g Maronen, TK - auftauen lassen und halbieren
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sojasahne
- 3 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 TL Kartoffelstärke - mit 4 EL Wasser anrühren
- 1 Msp. Muskatnusspulver
- 2 EL gehackte Petersilie
- Räuchersalz (optional)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Buchweizen-Bällchen 200 ml Gemüsebrühe in einen Topf geben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Buchweizen und die Morcheln dazugeben und abgedeckt aufkochen lassen. Wenn die Brühe kocht, die Hitze reduzieren, den Deckel abnehmen und ca. 15 Min. köcheln lassen; dabei ab und zu umrühren. Nach den 15 Min. den Deckel wieder auflegen, 5 Min. quellen lassen und dann etwas ausdämpfen lassen.

In der Zwischenzeit für das Wirsing-Gemüse 1 ½ EL Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Champignons 5 Min. braten; dabei mit etwas Räuchersalz würzen. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben.

Die Pfanne erneut mit 1 ½ EL Öl erhitzen, 1 ½ EL Öl und den Wirsing zusammen mit den Maronen ca. 4 Min. braten. Dann mit Gemüsebrühe und Tamari ablöschen; mit Muskat, Räuchersalz und

Pfeffer würzen.

Die Sojasahne einrühren, einmal aufkochen und mit Kartoffelstärke abbinden. Dann die Champignons dazugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. Vor dem Servieren nochmals erwärmen und abschmecken.

Den Buchweizen in eine Schüssel geben, Paniermehl, Edelhefeflocken und Thymian dazugeben und vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit feuchten Händen walnussgrosse Bällchen formen.

Eine Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen und die Bällchen bei mittlerer Hitze rundherum ca. 5 Min. braten. Danach zum Abtropfen auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben.

Die Buchweizen-Bällchen zusammen mit dem Wirsing-Gemüse anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 507 kcal
- Kohlenhydrate: 61 g
- Eiweiss: 11 g
- Fett: 23 g