

Hier und heute



Buchweizen-Bowl mit Gemüse und Fleisch

Spitzenkoch Alexander Wulf macht eine herzhafte Buchweizen-Bowl mit zartem Schweinefleisch, frischem Gemüse und aromatischer Sauce.

Das Rezept

von Alexander Wulf für 2-3 Personen

Zutaten für den Buchweizen

- 1 Becher Buchweizen, geröstet
- 2 Becher Wasser
- 1 TL Salz
- 50 g Butter

Zubereitung

Den Buchweizen zwei bis drei Mal gut waschen. Dann in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Bei niedriger Temperatur weiter köcheln, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Das dauert ca. 15 Minuten. Wenn der Buchweizen weich, aber noch leicht körnig, ist er perfekt. Buchweizen mit Salz und Butter würzen und warmstellen.

Zutaten für Fleisch und Gemüse

- 300 g Schweinenacken, in Würfel geschnitten
- 1 Gemüsezwiebel, klein geschnitten
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 100 g Tomatendose, in Würfel geschnitten
- 100 ml Geflügelfond
- 1 Zweig Thymian
- Saft einer ½ Zitrone
- ¼ Sellerieknolle, in Würfel geschnitten
- 2 Karotten, in Würfel geschnitten
- 50 ml Weißwein, trocken
- 1 TL Mehl
- 50 g Butterschmalz
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Paprika, edelsüß
- wer eine leicht ungarische Note möchte gibt je ½ gewürfelte rote und gelbe Paprika sowie ½ Dose Mais dazu
- frische Petersilie und Schnittlauch als Topping

Zubereitung

Das gewürfelte Fleisch in Butterschmalz anbraten. Zwiebeln, Sellerie, Möhren, Knoblauch, Salz, Pfeffer und das Paprikapulver dazugeben. Wer mag, gibt noch die Paprikastücke und den Mais dazu. Alles mit etwas Mehl bestäuben und mit dem Weißwein ablöschen. Wenn der Weißwein einreduziert ist, Tomaten und Thymian dazugeben. Alles gut durchrösten. Mit dem Fond aufgießen und köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Das dauert ca. 20 Minuten.

Den Buchweizen auf die Teller geben und mit der Sauce verfeinern. Mit feingeschnittener Petersilie und Schnittlauch dekorieren und etwas Zitronensaft dazugeben.