

# Salbeibuchweizen mit Weißkohlomelett



Ein etwas aufwändiges, doch sehr schmackhaftes Gericht von Lydie Philippy aus Düdelingen.

Fotos: Guy Wolff

Für den Buchweizen das Gemüse waschen, putzen und klein würfeln. Den Lauch in dünne Streifen schneiden.

Den Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis er angenehm duftet. Die Gemüsebrühe langsam hinzugeben, das Lorbeerblatt hinzugeben und die Masse aufkochen. Den Herd ausschalten und solange quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen. Vom Knoblauch den Mittelkeim entfernen und beides fein würfeln.

Die Salbeiblätter feucht abwischen. 12 Blätter aufheben und die restlichen in ganz feine Streifen schneiden.

Das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Die Salbeistreifen und das Paniermehl dazugeben und etwa zwei Minuten mit braten. Mit Muskatnuss, Kreuz- und Schwarzkümmel würzen. Alles zusammen unter die Buchweizenmasse mischen. Mit Senf, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Auskühlen lassen. Das Ei untermischen und mit angefeuchteten Händen 12 kleine Bouletten formen. Jede Boulette mit einem Salbeiblatt belegen. Bis zum Anbraten im Kühlschrank aufbewahren.

Den Kohl putzen, waschen und den Strunk heraus schneiden. Den Kohl in dünne Streifen schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Kohlstreifen hinzugeben und kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und weich kochen.

Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, die Milch, den Tamari und die Gewürze hinzugeben. Gut mischen und über den gegarten Kohl gießen. Stocken lassen.

Die Bouletten in heißem Öl anbraten.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Wie auf dem Foto anrichten.

## Zutaten für vier Personen

### Für den Buchweizen:

1 Möhre, 1 Zucchini,  
1 Stange Lauch  
250 g Buchweizen  
1 Lorbeerblatt  
¾ l Gemüsebrühe  
1 Schalotte, 2  
Knoblauchzehen  
1 Bund Salbeiblätter  
1 EL Olivenöl  
30 g Paniermehl

gemahlene  
Muskatnuss  
Kreuzkümmel,  
Schwarzkümmel  
1 EL mittelscharfer  
Senf  
Kräutersalz, Pfeffer  
1 Ei

### Für das Weißkohlomelett:

300 g Weißkohl  
1 EL Rapsöl

¼ l Gemüsebrühe  
3 Eier, 1/8 l Milch, 1 EL  
Tamari  
Kräutersalz, Curry  
frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

### Außerdem:

2 EL Sesam

## Weintipp

Dazu passt ein Rotwein mit Garrigue-Touch, z.B. ein Carignan (oder ein Côtes du Rhône bzw. ein Languedoc-Roussillon mit u.a. dieser Rebsorte). Als Weißwein passt wie so oft ein Pinot gris.