

Buchweizenblinis mit Lachs und Crème fraîche

Teig	
10g Hefe	Hefe auflösen
3,4dl Wasser	
200g Buchweizenmehl	mit dem Schwingebeisen darunter rühren
1/3 Tl Salz	den Teig 1 Std ruhen lassen
Kokosfett	zum Anbraten der Blinis in einer flachen Bratpfanne
200g Saurer Halbrahm	
wenig Salz/Zitronenpfeffer	
Zitronenschale	abreiben und dazugeben
5 Tropfen Zitronensaft	alles zusammen mischen, zu den Blinis servieren
Belag	Wahlweise mit Rauchlachs oder auch mit in Butter gedämpftem Gemüse z.B.Schwarzwurzeln mit Rüebl
Servieren	mit gemischtem Saison-Salat und Sprossen



Das **nussige Aroma** von Buchweizen ist unverkennbar, einzigartig, man muss es einfach lieben. Sein Mehl ist leicht graubraun. Gerichte mit Buchweizen sind lecker und versorgen uns mit Wärme, Licht und einem nachhaltigen Sättigungsgefühl, seine Inhaltstoffe sind überaus kostbar. Der Buchweizen ist kein Getreide sondern ein **Knöterichgewächs**, das ursprünglich aus Kleinasien stammt und bereits seit 4000 Jahren angebaut wird. Die Buchweizenpflanze gedeiht **ausschliesslich auf kargen, ungedüngten Böden**, welche sie oft als Pionierpflanze besiedelt, veredelt und aufschliesst für Folgesaaten.

Buchweizen ist **frei von Klebereiweiss/Gluten**. Sein Hauptanteil sind die Kohlenhydrate, vor allem **Inositol**, welches **regulierend auf den Blutzuckerspiegel** wirkt. Auch Eiweissen, Fetten, Ballaststoffen, Mineral-Spurenelemente und Vitaminen finden sich im ganzen Korn und Mehl. Die **Zusammensetzung der Eiweisse** ist sehr **hochwertig**, da **alle essentiellen** (lebensnotwendigen) **Aminosäuren** in idealem Verhältnis enthalten sind. Man spricht von biologischer Wertigkeit, welche bei 77% liegt, im Vergleich dazu bei Weizen nur 51%. Vor allem **Tryptophan**, was unter anderem eine Vorstufe von Serotonin (Glückshormones) ist und **Lysin**, welches eine Rolle im Immunsystem (hemmt Virenwachstum) spielt, sind in überdurchschnittlicher Menge vorhanden. Das enthaltene **Fagopyrin**, ein roter, **fluoreszierender** Farbstoff in den Häutchen der Körner erhöht unsere **Empfänglichkeit für Sonnenlicht**, genau so wie zum Beispiel Hypericin im Johanniskraut, welchem man antidepressive Wirkung nachweisen kann.