

Rezept

## Bärlauch-Buchweizen mit Käse

Ein Rezept von Bärlauch-Buchweizen mit Käse, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>250 g</b> Buchweizen	<b>2</b> dünne Stangen Lauch
<b>2 EL</b> Butter	<b>gut 1/2 l</b> Gemüsebrühe
<b>1 großes Bund</b> Bärlauch	<b>4-8</b> etwa 1 cm dicke Scheiben Raclettekäse oder junger Pecorino (kommt auf die Größe der Scheiben an, insgesamt etwa 400 g)
<b>je 1 EL</b> scharfer und süßer Senf	<b>1 EL</b> Crème fraîche, Mascarpone oder frischer cremiger Ricotta
Salz	Pfeffer aus der Mühle
<b>50 g</b> Semmelbrösel	<b>2 EL</b> Butterschmalz

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 745 kcal

### Zubereitung

1. Den Buchweizen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Vom Lauch die Wurzelbüschel und die oberen dunklen Teile abschneiden. Den Lauch der Länge nach aufschlitzen und kalt abbrausen, auch zwischen den Blättern. Lauch quer in schmale Streifen schneiden.
2. Butter in einem Topf zerlaufen lassen, Lauch bei mittlerer Hitze darin andünsten. Den Buchweizen untermischen und kurz mitbraten. Mit der Brühe aufgießen. Hitze klein stellen, Deckel auflegen und die Körner etwa 20 Minuten garen, bis sie weich sind.
3. In der Zeit Bärlauch waschen und trockenschütteln, fein hacken. Die Käsescheiben entrinden. Die beiden Senfsorten mischen und den Käse dünn damit einstreichen.
4. Bärlauch und Crème fraîche, Mascarpone oder Ricotta unter den Buchweizen mischen, salzen, pfeffern und zugedeckt warm halten. Käsescheiben in den Bröseln wenden. Das Schmalz in einer großen Pfanne (am besten beschichtet) erhitzen. Käse darin pro Seite bei starker Hitze gut 1 Minute braten. Buchweizen in tiefe Teller schöpfen, jede Portion mit 1 Käsescheibe belegen und servieren.