

## Buchweizenfrikadellen mit Kräuterquark

### **Buchweizenfrikadellen**

1 Tasse Buchweizen ca. 100g  
2 Tassen Wasser mit etwas Gemüsebrühe  
100g Schafskäse  
1 Zwiebel  
2 Eier  
½ Bund Schnittlauch  
1 TI Paprika  
Salz, Pfeffer zum würzen  
Sonnenblumenöl zum Braten

Buchweizen in Gemüsebrühe weich kochen. Auskühlen lassen.

Den Buchweizen kann man auch am Vortag kochen und im Kühlschrank aufbewahren.

Den Schafskäse und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Schnittlauch fein hacken und zusammen mit den Eiern sowie Paprika, Salz und Pfeffer zu dem abgekühlten Buchweizen geben. Alle Zutaten gut miteinander Vermischen und Frikadellen formen und in gut erhitztem Öl beidseitig goldbraun braten.

### **Kräuterquark**

1 Bund Kräuter nach Geschmack (Schnittlauch, Petersilie)  
1 Zehe Knoblauch  
½ frische Gurke oder 1 Essiggurke  
in der Rührschüssel mit Universalmesser kurz zerkleinern  
250 g Quark  
Salz Pfeffer und etwas Chili hinzufügen und mit dem Impulsschalter kurz durchrühren.

Die Buchweizenfrikadellen mit Kräuterquark können mit einer Salatbeilage nach Saison serviert werden.