

## Unser Rezeptvorschlag vom HEIDSCHNUCKENWEG

### Buchweizenpfannkuchen

Manche Gewächse, so wie Blaubeeren mögen den kargen Heideboden der Lüneburger Heide. Kein Wunder, dass nirgendwo in Deutschland mehr von dieser köstlichen Frucht angebaut wird als hier am Heidschnuckenweg. Auf vielen Bauernhöfen kann man von Juli bis September selbst Beeren pflücken. Bevor der Kartoffel den Weg nach Deutschland fand, wurde in dieser armen Region viel Buchweizen als Pfannkuchen oder Kuchen zubereitet oder als Grütze verzehrt. In letzter Zeit haben viele Restaurants und Bäcker diese gesunden Samen wiederentdeckt und steht Buchweizen auf der Speisekarte.



Copyright: Zimolounge



**Zutaten für 2 Personen:** 375 g Buchweizenmehl, 425 ml Milch, 2 Eier, 25g Zucker, 2 EL Öl, Prise Salz

**Zubereitung:** Alle trockenen Zutaten vermischen und anschließend mit den anderen Zutaten zu einem glatten Teig rühren. Den Teig in einer Pfanne mit etwas Butter zu dünnen Pfannkuchen goldbraun backen.

**Vanillecreme:** 700 ml Milch, 3 Vanilleschoten, 7 Eigelb, 115 g Zucker, 70 g Speisestärke, 250 g

**Zubereitung:** Die Vanilleschote auskratzen und mit der Milch aufkochen. Das Eigelb mit dem Zucker aufschlagen und dann die Speisestärke dazu geben. Die heiße Milch zu der Ei-Masse rühren und über einem Wasserbad, unter Rühren, stocken lassen.

**Variante: Blaubeer- oder Pflaumenragout**

**Zutaten:** 10 Pflaumen oder 2 Handvoll Blaubeeren, 30 g Zucker, 15 g Butter, 150 ml Portwein, 5 g Vanillezucker, 5 g Nelke gemahlen, 5 g Zimt gemahlen

**Zubereitung:** Die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Zucker hinzugeben, Zucker leicht karamellisieren. Das Ganze mit dem Portwein aufgießen und die übrigen Zutaten hinzugeben, verrühren und kurz aufkochen.

**Guten Appetit!**

Dies ist ein Rezept vom HEIDEkoch Nicolas Zimoloung aus dem Restaurant „ZimoLounge“