



Xenia Kocht

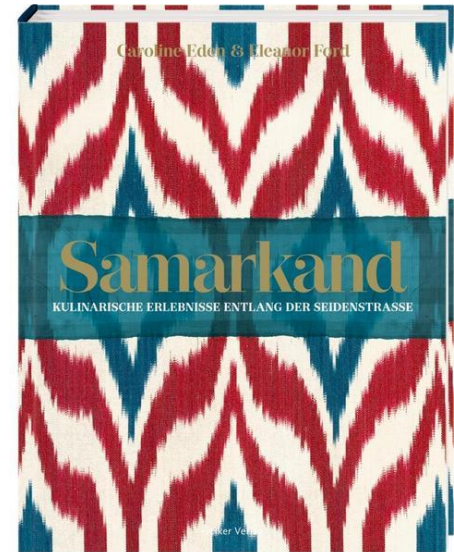
Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Kasha – Buchweizenbrei mit Gemüse

Ich bin verrückt nach Kochbüchern. Nachdem ich so um die 300 besitze, wird es aber immer schwieriger Bücher zu finden, die etwas Neues und Aufregendes bieten. Ich brauche nicht das nächste Pasta oder Burger Buch – mein Kopf ist voll von Rezepten dafür. Ich kaufe seitdem seit geraumer Zeit hauptsächlich Bücher, die die Küche eines Landes oder einer Region vorstellen. Am liebsten Bücher, die neben reinen Kochrezepten auch viele Geschichten und Erläuterungen zu den Traditionen und der Historie der Gerichte enthalten. Häufig sind diese eher im englischsprachigen Raum zu finden. Und leider werden nur einige wenige übersetzt. Daher habe ich viele englische Kochbücher.

Mich schreckt ein Kochbuch voller Fleisch und Fischgerichte dabei nicht ab. Ich setze im Kopf sofort die Ideen in vegane Varianten um. Aber ich finde in diesen Büchern sehr viel mehr Neues als in den meisten veganen Kochbüchern.



Eines der schönsten und inspirierendsten war das 2016 bei einer London Reise entdeckte Buch Samarkand. Eine kulinarische Reise durch Zentral Asien und Usbekistan. Mit wunderschönen Bildern und Geschichten. Und dabei für mich vieles völlig Unbekannte. Darunter auch Kasha. Bis zu diesem Buch war mir Kasha unbekannt, auch wenn es zu den typischen russischen gehört. Die einfache Kasha besteht aus getoastetem und dann gejohtem Buchweizen. Vergleichbar mit dem schottischen Porridge wird sie oft nur mit etwas zerlassener Butter gegessen. Es gibt süsse Versionen – mich haben aber die Kasha Gerichte mit Gemüse oder Röstzwiebeln gleich viel mehr angesprochen.



Buchweizen enthält kein Gluten – das Gericht ist also sehr gut auch für Gluten-Allergiker geeignet. Es ist einfach und schnell gemacht. Man muss allerdings den guten Buchweizen kaufen – hat mir meine russische Kollegin Lyubov gesagt. Ich habe ihr erzählt, dass ich meinen im Bio markt kaufe. „Bio, waaas willst du mit Bio? Du musst schaaauen, dass du gute, scheen braune Buchweizen begommst.

Sonnsst wird de Kasha nixxx.“ Sie hat mir dann angeboten, mir von ihrem Vorrat zu Hause, den sie wohl direkt über Verwandte in der Ukraine importiert, abzugeben. Ich habs noch nicht ausprobiert, wird das aber mal tun. ☺



Verschiedene Kasha Versionen aus Kochblogs im Netz





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepin](mailto:xenia@bluepin.de)

Weitere Rezepte: [http://www.stadtgarten-nuern](http://www.stadtgarten-nuern.de)

Zutaten für eine herzhafte Kasha ca 4 Portionen

1 große Gemüsezwiebel

175g Buchweizen

500ml Gemüsebrühe

Ca. 500g Gemüse der Saison

Salz, Pfeffer



1. Die Zwiebel putzen und fein würfeln. In Öl bei mittlerer Hitze langsam anbraten. Das dauert 10 – 15 min und sorgt für einen kräftigen Grundgeschmack in der Kasha.
2. Den Buchweizen zufügen und kräftig mit anrösten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer bis kleiner Hitze und geschlossenem Deckel gar kochen.
3. Gemüse nach Wahl gar kochen oder braten und entweder mit der fertigen Kasha vermischen oder dazu servieren. Mit einem Klecks Sauerrahm servieren.

