



## KASCHA

1 Tasse Buchweizenkerne  
2 Tassen Wasser  
Salz

Buchweizenkerne in kochendes Wasser geben und bei kleiner Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen.

### Kascha - Salat mit Käse

Kascha wie oben zubereiten, erkalten lassen. Mit Öl, Essig und Gewürzen eine Vinaigrette zubereiten, Kascha hinzufügen und mit frischem Schafskäse oder Cottage-Cheese und eventuell Orangenstücke oder Apfelstücke abschmecken.

### Kascha - als Beilage

Kascha wie oben zubereiten. In einer Pfanne oder einem Topf 1 Eßl. Rapsöl erhitzen, 1 Schalotte feingehackt hinzufügen, kurz dünsten, dann den gekochten Kascha hinzufügen und bei kleiner Hitze unter Rühren erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und je nach Belieben feingehackte Petersilie oder Schnittlauch hinzufügen.

Als Variante: 1 Möhre feinraspeln und 1 Porree ( nur das Weiße) fein schneiden und mit der Schalotte dünsten.