AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	40 Min.	Herbst	Frankreich

BUCHWEIZEN-GALETTE MIT PILZEN UND FEDERKOHL



Rezept: www.vegan-with-love.de, 22. 5. 2019 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Buchweizen ist kein Getreide, sonden ein Knöterichgewächs. Die bretonischen Galettes sind darum glutenfrei. Das vegane Herbst-Highlight ist geschmacklich abgerundet: nussig vom Buchweizen, umami von den Pilzen und herb vom Federkohl.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

300 g	Buchweizenmehl	200 g	Kräuterseitling
3 EL	Sojamehl	4	Schalotten
2 EL	Mineralwasser, mit	200 g	Grüner Federkohl
4 dl	Hafermilch	2 EL	Pinienkerne, geröstet
3 EL	Olivenöl, zum Anbraten	4 EL	Peterli, gehackt
400 g	Shiitake	2 TL	Agavendicksaft
		2 Pr	Muskatnuss, frisch gerieben

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 100° C vorheizen. Buchweizenmehl, Sojamehl und wenig Salz in Rührschüssel geben. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser und Hafermilch unter Rühren beigeben. Teig sämig rühren und 5 Min. quellen lassen.
2. Wenig Olivenöl in Pfanne erhitzen. Eine Kelle Teig auf dem gesamten Pfannenboden dünn verteilen. Kurz anbraten bis der Teigrand bräunlich ist. Dann wenden und 1 Min. fertig braten. Im Ofen warm stellen.
3. Für die Füllung Pinienkerne in Pfanne rösten. Schalotten rüsten und fein schneiden. Petersilie fein hacken, Shiitake und Kräuterseitlinge trocken putzen und in Scheiben schneiden. Federkohl waschen, rüsten und klein schneiden. Olivenöl erhitzen, Schalotten kurz anrösten, Kohl 2 Min. mitbraten. Pilze beigeben und 5 Min. mitschmoren und mit Agavendicksaft karamellisieren. Füllung mit Meersalz, grobem Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Petersilie durchmischen.
4. Galettes aus Ofen nehmen, mit zwei Esslöffeln Füllung belegen. Pinienkerne darüber streuen, einschlagen und heiss servieren.