

AUFWAND
mittel

KOCHDAUER
40 Min.

SAISON
Herbst

HERKUNFT
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, sondern 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	Schalotte
2 EL	Mineralwasser, mit	200 g	Grüner Federkohl
4 dl	Hafermilch	2 EL	Pinienkerne, geröstete
3 EL	Olivenöl, zum Anbraten	4 EL	Petersilie, gehackte
400 g	Shiitake	2 TL	Agavendicksaft
		2 Pr	Muskatnuss, frisch geriebene

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 100° C vorheizen. Buchweizenmehl, Sojamehl und wenig Salz in Rührschüssel geben. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser und Hafermilch unter Rühren beigegeben. 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 beigegeben 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 Esslöffel Füllung belegen. Pinienkerne darüber streuen, einschlagen und heiss servieren.