

Bretonische Galette (Buchweizen-Pfannkuchen)

Teig (ergibt ca. 12 Galettes, d.h. 3 Galettes pro Person)

250 g	Buchweizenmehl
1 TL, gestr.	Salz
350 ml	kaltes Wasser
350 ml	Milch
1	Ei
50 g	Butter, lauwarm, geschmolzen



Teig: Buchweizenmehl mit Salz, Ei und Milch verrühren, bis der Teig glatt ist.

Dann unter ständigem Rühren $\frac{3}{4}$ des Wassers hinzufügen, mindestens 5 Minuten lang mit dem Mixer auf mittlerer bis schneller Stufe aufschlagen (um Luft in den Teig einzuarbeiten). Das restliche Wasser am Ende darunter mischen. Der Teig sollte dünnflüssig sein.

Da Buchweizenmehl kein Gluten enthält muss der Teig für mindestens **2 Stunde (besser 24 Stunden) im Kühlschrank quellen**. Aus dem Kühlschrank nehmen (Raumtemperatur), Butter 3 Minuten einrühren.

Eine große beschichtete Pfanne dünn mit Ghee einpinseln und auf mittlerer Stufe erhitzen.

Von der Platte nehmen, eine $\frac{3}{4}$ Schöpfkelle Teig hineingeben, durch Schwenken gleichmäßig verteilen.

Sofort wieder auf die heiße Herdplatte stellen. Wenn die Ränder sich lösen, die Galette wenden.

Nach dem Wenden kommt die Füllung in die Mitte der Galette, die Ränder einklappen, Pfannkuchen herausnehmen und warmstellen (bei 50°C im Backofen).

Variante: - Keine Butter in den Teig, dann in reichlich Fett braten oder

in einer Mischung aus 100 g Schweineschmalz und 1 Eigelb (Originalrezept)

Der Teig gleitet dann wie auf einem Mikrofilm.

- Der erste ist für den Koch (wird nie kross)

- Nur von einer Seite braten, weiche Seite mit Füllung belegen

Klassische Füllung (Mengen für 1 Galette)

1 Scheibe	Kochschinken
20 g	Gruyère , gerieben
1	Spiegelei, fertig gebraten
	Frühlingszwiebeln

Käse und Schinken werden mitten im Quadrat verteilt, so dass die vier Seitenlappen frei bleiben. Das Spiegelei kommt mitten drauf und die vier Seiten werden umgeklappt.



Beliebte Füllungen: Ei und Creme fraiche verrühren, Schinken
Ziegenkäse, Honig, Thymian, Salat, Walnüsse
Béchamel mit angebratenem Gemüse
(Zwiebel, Champignon, Spinat)

Champignons a la creme

Räucherlachs mit Spiegelei, Salat, Zitrone

Ziegenkäse, Emmentaler, Bleu d' Auvergne

Auberginenkaviar, Tomaten, Ziegenkäse



Dazu passt: ein frischer Salat

Cidre oder Bier

