

# FRANZÖSISCHE GALETTE

GALETTE MIT BUCHWEIZENMEHL WIE IN DER BRETAGNE



## SCHWIERIGKEITSGRAD

1 / 3

Galette bretonne sind französische Buchweizen-Palatschinken aus der Bretagne, die mit pikanten Zutaten gefüllt werden.

Buchweizenmehl: Farine de sarrasin – blé noir

Buchweizen ist ein Pseudogetreide und nicht mit Weizen verwandt. Es enthält kein Gluten. Wer Buchweizenmehl in Frankreich sucht, muss nach „farine de sarrasin“ oder „blé noir“ (= schwarzer Weizen) fragen.

## ZUTATEN

### TEIG

Für 6 Galettes à 105 g  
(Pfannendurchmesser 22-24 cm)

200 g Buchweizenmehl  
500 g Sodawasser  
7 g Meersalz  
Butter oder Sonnenblumenöl für  
die Pfanne

### VORSCHLÄGE FÜR FÜLLUNGEN

Galette jambon-fromage:  
Schinken-geriebene Emmentaler

Galette complète: Schinken-  
geriebene Emmentaler-Ei

Galette mit Lachs-Crème-fraiche-  
Dill

Galette mit Ziegenkäse-  
Birnen-Walnüssen

## 1. TEIG

Das Mehl sieben und mit Wasser und Salz mit dem Schneebesen zu einem glatten flüssigen Teig verrühren. Mindestens 3 Stunden stehen lassen. Ideal ist, den Teig über Nacht rasten zu lassen, damit das glutenfreie Buchweizenmehl gut verquellen kann.

## 2. BACKEN

In der Pfanne Butter oder Sonnenblumenöl erhitzen.

**Achtung!** Der Teig ist auch beim Backen empfindlicher als Crêpes-Teig aus Weizenmehl. Wird die Pfanne zu heiß, so verdampft das Wasser im Teig zu schnell und bildet Bläschen, die dann zu Löchern im Endeteig werden. Daher auf die richtige Temperatur achten.

Den Teig in die Pfanne gießen und durch Schwenken der Pfanne verteilen. Noch in der Pfanne mit den gewünschten Zutaten belegen und von allen vier Seiten zusammenklappen.