

France meats „Bioland“: Galettes mit Käse, Ei, Gemüse und Sprossen



Da erste Mal habe ich Galettes, Crêpes aus Buchweizenmehl, in der Bretagne gegessen und da ich Crêpes schon immer liebte, bin ich der herzhaften Variante der Normandie und Bretagne sofort verfallen. Vielleicht liegt es zum Teil daran, dass ich mit diesem Gericht die Reise assoziiere, die ich als eine der schönsten meines Lebens in Erinnerung habe. Meine Freundin aus Paris, die ich seit dem Austausch in der 8. Klasse kenne, hatte mich damals eingeladen, nach meinem Abitur mit ihr und ihrer Mutter in die Bretagne zu reisen. Ihre Großeltern wohnen dort in einer kleinen Ansammlung von Höfen, die man nicht Dorf nennen mag, und die sich im Nirgendwo der bretonischen Halbinsel befindet. Dort waren wir drei herrlich faule Wochen lang, umgeben von sommerlichen Feldern und einem riesigen Gemüsegarten samt Hühnern, Hasen und einem Boulefeld. Die Tage verliefen oft in dekadenter Monotonie: wir streichelten Minouche, die struppige Katze, spielten Boules, lasen stapelweise Bücher.

Und dann war da das Essen: Grandmère tischte auf, was der Garten hergab und bereitete bodenständig- bäuerliche und einfach unbeschreiblich gute Dinge zu. Es wurde zweimal am Tag gekocht und die Franzosen lassen sich ja nicht lumpen, nur Salat und ein paar Kartoffeln mit Quark ist das dann nicht. Stets gab es mehrere Gänge, die immer abgerundet wurden mit Käse, Baguette und Obst oder Kompott, sofern man nicht nach einem Hauptgang schon passen musste. Ich nahm jede Woche ein Kilo zu. Aber es waren mit die glücklichsten und friedlichsten Wochen, an die ich mich erinnern kann.

Es ist also kein Wunder, dass Galettes für mich mit ganz besonders nostalgischen Gefühlen verbunden sind. Und da ich sie lange nicht zubereitet habe, wurde es langsam mal wieder Zeit. Meine Crêpepfanne funktionierte in meiner letzten Küche leider nicht (sie war nicht induktionstauglich), aber nach dem Umzug vor 2 Monaten kann sie wieder zum Einsatz kommen.

Die klassische Galette isst man in Frankreich mit Ei, Käse und Schinken (und viel Butter darf auch nicht fehlen), das ist dann die *galette complète*. Da wir meistens eh keine Wurst im Haus haben und vegetarisch leben und man das klassische ja bereits kennt, gab es bei uns eine gesündere, vegetarische Variante. Meine Freundin, die sich gerne ein wenig lustig macht über uns Deutsche und unsere Liebe zu allem, was „bio“ ist, nennt unser Land oft

France meats „Bioland“: Galettes mit Käse, Ei, Gemüse und Sprossen

„Bioland“. Diese Kreation einer Galette sei mit einem Augenzwinkern ihr gewidmet. =)



Für

10-15 Galettes:

330 g Buchweizenmehl (ich habe es selbst gemahlen)

10 g Salz

500 ml kaltes Wasser

1 Ei

Füllung:

Hartkäse (z.B. Emmentaler), gerieben (*pro Galette eine Hand voll*)

Eier (*1 pro Galette*)

1 Zucchini

ein paar Champignons

1 Bund Frühlingszwiebeln

Sprossen- Mix

(am besten selbst gezogen; ich hatte Linsen, Erbsen, Bockshornklee und Rettich)

Pfeffer aus der Mühle, (Salz)

Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben. Das Wasser unter Rühren langsam zugeben, bis alles vermischt ist. Dann das Ei untermischen.

Den Teig 1-2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Eine Crêpepfanne oder eine normale, beschichtete Pfanne mit waagrechttem Boden erhitzen. Etwas Teig in die Mitte gießen und ihn mit einem Teigverteiler kreisförmig nach außen hin verteilen, bis ein dünner Crêpe entsteht. Vielleicht muss man ein wenig probieren, bis man die optimale Menge hat und beim Verteilen gilt: Übung macht den Meister.

Sobald der Teig fest und leicht gebräunt ist, einmal mit einem Spatel außen herum fahren, die Galette lösen und wenden. Auf der anderen Seite nur ganz kurz backen lassen, dann heraus nehmen. Die Galette sollte nicht knusprig werden, denn sie kommt zum Füllen noch einmal in die Pfanne!

Weitere Galettes backen, bis der Teig alle ist.

Den Käse reiben, das Grün der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Pilze und die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und kurz in die noch heiße Pfanne legen, bis sie heiß

France meats „Bioland“: Galettes mit Käse, Ei, Gemüse und Sprossen

und nicht mehr ganz roh sind. Dann so viele Spiegeleier braten, wie es Esser gibt oder Galettes geben soll. Sie müssen nicht ganz durch sein, das Gelb kann noch flüssig sein. Dann eine Galette in die heiße Pfanne legen, geriebenen Käse in der Mitte verteilen (dabei einen Rand frei lassen!) und mit Pfeffer würzen. Das Spiegelei in die Mitte setzen und Gemüsescheiben drum herum verteilen. Frühlingszwiebeln und Sprossen darüber streuen und an vier Seiten die Ränder der Galette etwas einklappen, so dass man aber noch das Eigelb sieht.[nurkochen]



Dazu

passt wunderbar ein grüner Salat, zum Beispiel Romana, den ich zurzeit gerne mit Karottenstreifen (Sparschäler) und Sprossen bereichere; ins Dressing gebe ich neben Essig und Öl einen Teelöffel scharfen Senf. Auch ein paar übrig gebliebene Champignonscheiben passen toll dazu.

Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen auf einen kleinen kulinarischen Trip nach Frankreich!

Habt eine genussvolle Zeit und bon appétit!

Votre Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email