

# Buchweizen-Dinkel-Pancakes mit Beeren & Ahornsirup



Heute haben Naschkater und ich sehr spät gefrühstückt. Eigentlich war es ein Brunch. Gestern hatte Kater Besuch von einem Freund und da wird es immer spät – oder früh, das kommt auf die Perspektive an.

Zum Glück lacht heute aber die Sonne am blauen Himmel und bei so einem Frühlingstag macht mir Schlafmangel nicht so viel aus, geht es euch auch so? Wenn die Sonne scheint, habe ich viel mehr Energie und so beschloss ich, dass an einem Sonn(en)tag wie heute Zeit für ein besonderes Spätstück ist.



Gestern kam eine neu entdeckte Buchliebe aus Italien, ein

Koch-/Backbuch mit sehr schönen Fotos und noch tolleren Rezepten, in denen nicht nur Weizen, sondern allerlei Mehle von Amaranth über Buchweizen bis zu Quinoa und Reis Verwendung finden. Diese Abwechslung finde ich klasse, zumal man im Alltag eh viel zu viel Weizen isst.

Aus diesem Buch habe ich heute die Pancakes mit Buchweizen und Dinkel ausprobiert. Eigentlich ist es mit Blaubeeren/Heidelbeeren, die darüber gegeben werden, aber da ich keine da hatte, nahm ich ein, zwei Handvoll TK-Beeren und gab sie gleich mit in den Teig. Das waren rote und schwarze Johannisbeeren und kleine Himbeeren.

Getoppt wurden die Pancakes mit Ahornsirup, wie sich das für dieses traditionell amerikanische Frühstück gehört.

**Für 2-4 Personen:**

40 g Dinkelmehl

85 g Buchweizenmehl

100 g Vollmilch

120 g Joghurt

30 g Zucker

30 g Butter, zerlassen

2 Eier

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

2-4 EL kleine Beeren, frisch oder TK

[Ahornsirup]

Wenn man TK-Beeren verwendet, diese eine Weile auftauen lassen. Frische Beeren waschen und abtropfen/trocknen lassen. Die Butter in der Pfanne zerlassen, in der später die Pfannkuchen gebacken werden (spart ein Töpfchen und extra Einfetten der Pfanne) und etwas abkühlen lassen.

Beide Mehlsorten mit dem Backpulver und dem Salz in einer Schüssel mischen.

Milch und Joghurt in eine andere Schüssel wiegen, die Eier trennen und die Eigelbe zum Joghurt geben. Alles verrühren.

Die Eiweiße steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker

zugeben.

Dann die Butter und die Milch-Joghurt-Mischung zum Mehl geben und mit dem Handmixer vermengen. Die Beeren unterrühren. Dann den Eischnee unterheben.

Die Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze je drei bis vier kleinere oder zwei größere Pancakes backen.

Mit Ahornsirup servieren.



Der Buchweizen schmeckt nicht vor, aber er gibt den Pancakes


einen besonderen Geschmack. Wir lieben dieses Mehl mittlerweile sehr und ich hoffe, wenn ihr es noch nicht kennt, habt ihr Lust bekommen, es auch mal auszuprobieren.

Macht euch einen schönen Sonntag und habt eine genussvolle Zeit!

Eure

Judith



Naschkatze 

---

## 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 „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 und nicht mehr ganz roh sind. Dann soviele 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

---

## [Urlaubsnostalgie:](#) [Kulinarischer Mini- Urlaub in](#) [Hervé´s Crêperie in Neustadt](#) [an der Weinstraße](#)

Wart ihr schon mal in der Bretagne? Wenn nicht, solltet ihr

einmal hinfahren!

Wenn ja, habt ihr dort sicherlich auch die westfranzösische Spezialität genossen: Galettes.

Die herzhaften Buchweizencrêpes werden typischerweise mit Speck, Käse und Ei gefüllt, es können auch noch Zwiebeln dazu kommen.

Früher ersetzten sie in vielen Gegenden das Brot und da es weißes Mehl für die feinen süßen Crêpes, die wir heute kennen, damals noch gar nicht gab, stellen sie sozusagen eine Urform der heutigen Crêpes dar.



Persönlich bin ich 2006 das erste Mal in den Genuss gekommen. Meine Freundin Marion aus Colombes bei Paris hatte mich damals eingeladen, sie in die Bretagne zu begleiten, wo ihre Großeltern leben. So verbrachte ich drei traumhafte Wochen dort, in denen ich pro Woche ein Kilo zunahm und keines davon bereute...

Marions Großeltern wohnen irgendwo auf dem Land in der Mitte der Bretagne mit Trend Richtung Norden. Man erreicht von dort in etwa einer Stunde das Meer, befindet sich jedoch gefühlt im ländlichen Nirgendwo. Das Dorf verdiente diesen Namen nicht, es ist eher eine Ansammlung von kleinen Höfen und Häusern, und so verbrachten wir die Tage in einem Steinhaus inmitten von Feldern, mit einem riesigen Gemüsegarten, einem Hühnergehege, Hasenställen, Obstbäumen und einem Boule- Platz. Und mit Essen.

Zwei Mal am Tag wurde gekocht, was der Garten hergab. Ehrliche, bodenständige Kost vom Lande, frisch und einfach und unsagbar lecker.

Mehr als einmal gab es Galettes, selbst gebacken in der Pfanne und je nach Wunsch gefüllt.

Da ich Crêpes schon immer liebte, fand ich die herzhaftere Variante der Galettes einfach himmlisch! Als Flexitarierin aß ich sie meist nur mit Käse oder Käse und Ei, dazu gab es den unübertroffenen selbstgemachten Cidre von Marions Großvater. Dieses Gericht ist für mich seitdem untrennbar verbunden mit den drei unbeschwerten und genussvollen Wochen auf dem Land. *(Leider habe ich damals noch analog fotografiert, sonst hätte ich euch Bilder dieser Zeit dazugepackt. Aber es gibt drei – sehr unscharfe Handyfotos von mir: in der Küche der Großmutter beim Crêpesbacken, in der Küche mit Katze Minouche und in einer Crêperie, vom Essen träumend^^):*



Ihr könnt euch vielleicht meine Begeisterung vorstellen, als ich vor einigen Jahren in Neustadt an der Weinstraße [Hervés Crêperie](#) entdeckte!



Es gibt dort alle möglichen Varianten von Galettes und auch Crêpes und alles, was ich bisher kosten durfte, war – genau wie in Frankreich! Jede Galette wird mit ein wenig Salat serviert, der mit dem kräuter- und knoblauchreichsten Dressing gekrönt ist das ich kenne und der phänomenal schmeckt.

Man findet auf der Karte Galettes mit Ratatouille, mit vier Käse, mit Käse und Champignon-Rahm, ... Hunger bekommen? Allez-y!

Dazu gegen den Durst einen Cidre? Den bekommt man in typisch französischen Tonschalen und während man auf seine Bestellung

wartet, kann man dem Meister der Galettes hinter der Theke beim Backen zuschauen und den französischen Chansons lauschen, die er immer wieder beschwingt anstimmt.



Neulich war ich endlich mal wieder in Neustadt, wollte endlich einmal wieder Galette essen – und stand vor einem Geschäft, das nicht meine Crêperie war. Dem Smartphone sei Dank erfuhr ich dann aber, dass mein kulinarisches Ziel nur umgezogen ist, in die Hauptstraße und in größere Räume, was mich sehr freut, denn so kommen noch ein paar Leute mehr in den Genuss dieser Köstlichkeit.

Ich kann euch nur raten, schaut vorbei beim singenden Franzosen und kostet Crêpes, die schmecken wie im Urlaub! Bon appetit und eine genussvolle Zeit wünscht euch eure Judith

Schaut mal auf der [Seite von Hervés Cêperie](#) vorbei, es gibt dort einen Einblick in die Karte, man erfährt die Galette der Woche und natürlich so praktische Dinge wie die Öffnungszeiten und die Adresse! =)