

# 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 unterrühren.

Den Teig 1-2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Eine Crêpepfanne oder eine normale, beschichtete Pfanne mit waagrechtem 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

---

## **Das Gute der einfachen Dinge: Tofuschnitzel, Rosmarin- Ofenpommes, Radieschen- Dipp und grünes Gemüse**

Einfache Dinge können so gut sein. Erst vorgestern musste ich

das wieder denken, als ich abends noch einen Apfel und ein Stück Baguette mit Butter aß.

Ein kulinarischer Flashback. Sofort wurde ich in meine Kindheit versetzt und war bei meinen Großeltern zu Besuch, wo es meistens Weißbrot und immer Butter gab. Wie oft habe ich damals von Oma ein Brot geschmiert bekommen, mit ganz dick Butter drauf und wie gut schmeckte das immer.

Kennt ihr das, wenn etwas noch so simples in eurer Erinnerung einen ganz besonderen Platz einnimmt? Das muss nicht immer Omas Sonntagsbraten sein oder ihr besonders feiner Rührkuchen. Die alltäglichen Dinge können genauso gut schmecken, vor allem, wenn sie nostalgisch belegt sind.



Genauso sehr schätzen wir aber auch einfache Alltagsküche, bei der wir oft das nehmen, was gerade da ist und daraus etwas unglaublich leckeres machen. Mein Naschkater und ich haben zurzeit eine Backofenpommes- Phase. Wir könnten sie mehrmals in der Woche essen.

So schnell vorbereitet, brauchen sie dann einfach nur ihre Zeit im Ofen, in der man noch eine grüne Beilage zubereiten kann.

Seit längerem lungerte da ein Stück Tofu bei uns im Kühlschrank herum und vor einigen Tage war es dann fällig: wir beschlossen, ein Schnitzel aus ihm zu machen, dazu die Pommes aus noch vorhandenen Kartoffeln und grünes Gemüse, gedämpft

und puristisch. Ein Dipp aus Soyade, Radieschen und etwas Feta lieferte ausreichend Würze und Frische dazu.

Und dann saßen wir vor unseren Tellern voller goldbrauner knuspriger Kartoffelspalten und knackigem Gemüse – und waren selig.

Einfache Dinge können so gut sein.

Und so bereitet ihr sie zu:

**Für 2 Personen:**

1 Packung Tofu

(man kann auch welchen mit Geschmack nehmen, z. B. mit Tomate, Mango-Curry oder Basilikum)

1 Ei

etwas Sojasauce

einige EL Paniermehl/ Semmelbrösel

2 gehäufte EL Mehl

etwas Öl zum Braten

Grünes Gemüse, z. B. Mangold, Erbsen, Broccoli

250 g Joghurt oder Soyajoghurt

etwas Feta

Salz, Pfeffer

Etwas Schnittlauch

1-2 Prisen Kreuzkümmel

eine Handvoll Radieschen, geraspelt

1 Schuss Essig oder Zitronensaft

Kartoffeln

5 Knoblauchzehen

2-3 EL Olivenöl

Rosmarin, frisch oder getrocknet

Salz, Pfeffer

Zuerst die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen. Alles auf ein Blech geben und mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Öl gut mischen. Am besten massiert man alles mit den Händen ein. Bis zu 1 Stunde bei 200°C im Ofen backen.

Den Tofu abtropfen lassen, in 4 flache Scheiben schneiden und jede noch einmal gut mit Küchenpapier abtrocknen. Am besten den Tofu noch eine Weile auf trockenem Küchenpapier liegen lassen und ab und zu abtupfen.

Die drei Teller vorbereiten: einen mit Mehl, einen mit dem aufgeschlagenen und leicht verquirlten Ei, einen mit Paniermehl. Den trockenen Tofu mit ganz wenig Sojasauce einreiben, das würzt ihn. Dann die Scheiben erst in Mehl wenden, in Ei tauchen und dann in Semmelbrösel wälzen, bis sie ganz umhüllt sind.

Die Radieschen waschen und grob reiben.

Aus (Soya)Joghurt, Gewürzen, Fetakäse und Radieschen einen Dipp rühren. Mit etwas Essig oder Zitronensaft abschmecken und eventuell nachwürzen.

Das Gemüse waschen und mundgerecht schneiden. Etwas Wasser in einen Topf geben, den Dämpfeinsatz einsetzen und das Gemüse darin dämpfen, bis es noch leicht knackig, also al dente, ist.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Tofuschnitzel darin auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

*(Wer mag, kann das restliche Ei vom Panieren noch kurz in die Pfanne geben und hat dann noch ein kleines bisschen Rührei/Omelett. So haben wir es gemacht, weil wir das Ei nicht wegwerfen wollten.)[nurkochen]*





Wenn  
alles fertig ist, auf Tellern anrichten, den herrlichen Duft  
einatmen und dann alles genüsslich aufessen! =)  
Ich hoffe, ihr habt Hunger bekommen und Lust, etwas oder alles  
nachzukochen. Die Pommes passen auch wunderbar zu vielem  
anderen, auch zu Gegrilltem oder Fleisch. Man kann sie aber  
auch so essen, mit Ketchup und sonst nichts. ;)

Habt auf jeden Fall eine genussreiche Zeit.  
Eure Judith