

## Rezept des Monats August 2019

### **Galettes Bretonnes (Bretonische Buchweizenpfannkuchen)**

\*\*\*\*\*

Eine Galette ist ein aus der Bretagne stammender Buchweizenpfannkuchen. Sie ist die herzhaftere Variante der bekannteren Crêpe. Letztere wird in der Regel aus Weizenmehl hergestellt.

Der Galette-Teig besteht traditionell nur aus Buchweizenmehl, Salz und Wasser. Dadurch erhält er seine graue Farbe. Manchmal kommen Eier, Milch, Honig oder etwas Öl in den Teig. Ausserdem wird der raue Geschmack teilweise mit Weizenmehl im Verhältnis 1:10 bis 1:2 zum Buchweizenmehl abgerundet. Aber das ist natürlich die Variante für Warmdu-scher.

In Gegenden, in denen früher Weizen nicht richtig reif wurde, experimentierte man mit anderen Gräsern oder Früchten, aus denen man Mehl machen konnte. Im Tessin z.B. buk man Brot-Fladen aus Kastanienmehl, im Wallis oder in Südtirol behalf man sich mit Roggenmehl, um Fladenbrote herzustellen.

Beim Buchweizen handelt es sich nicht um echtes Getreide, sondern um ein Pseudogetreide aus der Familie der Knöterichgewächse. Rhabarber und Sauerampfer sind weitere bekannte Knöterichgewächse, die in unseren Breiten Eingang in die Küchen gefunden haben.

Buchweizen bietet sich in der Landwirtschaft als Alternative und Fruchtfolgepflanze an in Gegenden, die sonst hauptsächlich von den Süssgräsern Weizen, Gerste und Mais dominiert sind. Die Früchte des Buchweizens sind glutenfrei, und so spielt das Mehl eine wichtige Rolle in der Ernährung von Menschen, die von Zöliakie betroffen sind.

#### Zutaten für ca. 12 Portionen:

250 g Buchweizenmehl (gibt es von Alnatura in der Migros)  
1 Ei  
350 ml kalte Milch  
350 ml kaltes Wasser  
2 Prisen Salz  
50 g geschmolzene Butter

#### Zubereitung:

Das Buchweizenmehl mit dem Salz, dem Ei und der Milch verquirlen, bis der Teig glatt ist. Nehmen Sie ruhig einen elektrischen Handmixer. Mit dem Schneebesen eine Acht zu

schlagen und dann auch noch einen bestimmten Rhythmus hinzukriegen, ist nicht jedem vergönnt. Dann das Wasser und anschliessend die geschmolzene Butter einarbeiten. Der Teig soll schön glatt und smooth sein. Keine Bröckchen!

Mit dem Salz ist das auch so eine Sache. Je nachdem, wie das Salz klebt, gerät die Menge zu viel und somit auch die Galette zu salzig. Lieber mit weniger anfangen; man kann den Pfannkuchen ja auch herzhaft belegen. Eine Stunde ruhen lassen.

Die Butter bitte nur schmelzen! Wenn Sie sie zu lange auf dem Herd lassen, haben Sie später braune Nussbutter. Auch lecker, aber vielleicht nicht so gewollt in der Galette.

Eine grosse beschichtete Pfanne richtig heiss werden lassen. Die Bretonen nehmen eine dünne, randlose gusseiserne Platte. Findet man hier aber nicht so oft im Küchenladen. Und für ein paar Galettes im Jahr lohnt sich die Anschaffung nicht.

Wenn Sie aber gedenken, für den [Rudolf-Steiner-Schul-Basar](#) Crêpes und Galettes zu backen, könnte die Anschaffung einer echten Crêpe-Pfanne sinnvoll sein. Besuchen Sie das **Sommerfest in Langenthal** am kommenden Samstag, den 31. August 2019 und probieren Sie, was die Crêpe-Meister so alles können!

Die knallheisse Pfanne von der Herdplatte nehmen und einen 3/4 vollen Schöpflöffel Teig hineingeben. Die Menge müssen Sie ausprobieren. Zuerst war mein Schöpflöffel zu voll, danach zu wenig gefüllt. Der Teig sollte den Pfannenboden nur dünn bedecken. Nicht pfannkuchendick auftragen.

Den Teig gleichmässig über die ganze Pfannenfläche fliessen lassen. Alles schön glatt und rund. Pfanne wieder auf die Herdplatte stellen.

Wenn die Teigländer dunkel werden, diese vorsichtig mit einem Teigschaber vom Pfannenboden lösen. In den Rezepten steht oft, man sollte die Galette wenden, wenn sich die Ränder lösen. Als ich darauf wartete, hatte ich einseitig verbrannte Pfannkuchen, die nur mit viel Zucker einigermaßen geniessbar waren.

Mal drunter gucken, wie weit der Bräunungsgrad ist. Wenn er Ihnen passt, wenden Sie die Galette und backen die andere Seite. Profis wenden durch hochwerfen aus der Pfanne. Davon habe ich Abstand genommen. Die Fladen landeten nie glatt in der Pfanne. Immer hatte ich untergeschlagene Seiten, und meine Familie mag nicht, wenn ich so oft in der Küche fluche. Also wenden mit dem Teigspatel ist die sichere Nummer!

Jetzt kommt's, nämlich Ihre kreative Seite. Auf die eine Hälfte der gebackenen Teigscheibe können Sie jetzt herzhaft Beläge legen – keine Grenzen. Frischkäse mit Honig, geraspelt Gruyère oder Weichkäse, Kochschinken, dünn feinblättrig geschnittene Pilze, Speck oder ein Spiegelei – superlecker.

Süss geht mit Honig, [Gonfi](#), [Rübenkraut](#) (ersatzweise Melasse). Absolut klassisch ist gesalzene Butter – nicht zu knapp.

Die andere Hälfte des Teigs drüber klappen, die Ränder kurz andrücken und nach ein, zwei Minuten den Halbmond wenden. Noch mal kurz backen und sofort servieren.