2_ GH005

GALETTE BRETONNE

ZUBEREITUNG

1| 100g Buchweizenmehl mit 150g Wasser und 1 Esslöffel Sauerteig zu einem flüssigen Teig anrühren. Während 24 Stunden zugedeckt an einem warmen Ort (25-30°C) fermentieren lassen.

2| Den angesäuerten Teig umrühren und salzen. Mit der Zugabe von 50g Buchweizenmehl und 200g Wasser zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort nochmals fermentieren, bis sich Bläschen bilden.

3| Eine beschichtete Bratpfanne leicht fetten, *es soll nur ein Fettglanz sichtbar sein,* dünne Galetten ausbacken. Um dünne Galetten zu backen muss der Teig flüssig sein und die Pfanne heiss. Eine Kelle vom flüssigen Teig in die Mitte der Bratpfanne giessen und diesen durch schwenken der Pfanne schnell zerfliessen lassen. Den überflüssigen Teig in die Teigschüssel zurückfliessen lassen. Wenn nötig den Pfannenrand mit einem Papier reinigen. Die Galette bei kräftiger Hitze backen. Wenn der Teig fest geworden ist, kann nach Belieben mit einem Pinsel weiter Butter in die Pfanne oder auf die Galette getupft werden.

4| Wenn sich die Galette mit dem Spachtel anheben lässt, wird sie gewendet und fertig gebacken. Die Galetten können wie Fladenbrote zu anderen Speisen serviert werden und dabei von Hand, in Stücken gerissen, gegessen werden.

5| Die Galetten können auch gefüllt werden. Die Galetten in der Bratpfanne belassen, mit Frühlingszwiebeln, Gemüsejulienne oder Kräutern bestreuen, ein rohes Ei darauf geben und mit geriebenem Käse, Salz und Pfeffer würzen. Alle vier Seiten der Galette zur Mitte einschlagen und bei mässiger Temperatur das Ei leicht stocken lassen. Um den Garvorgang zu beschleunigen, kann ein passender Deckel aufgesetzt werden. Die kleine Mahlzeit mit einem Spachtel auf einen Teller gleiten lassen.

Tip: Wenn sich zu wenig Bläschen bilden, kann vor dem Backen mit 1/3 TL Backpulver nachgeholfen werden. Ein angesäuerter Buchweizenteig lässt sich problemlos 1-2 Wochen im Kühlschrank lagern. Vor dem Verwenden mit 50g Buchweizenmehl und 100g Wasser ergänzen. Salzen nicht vergessen.

ZUTATEN

100g	Buchweizenmehl
150g	Wasser
1EL	Sauerteig o. 1/2TL Trockenhefe
1/2TL	Salz
50g	Buchweizenmehl
200g	Wasser
	Bratbutter

ERKUNDUNGEN ÜBER DEN SAUERTEIG FÜR DIE GALETTE

MEHR ZUM THEMA BUCHWEIZEN

Küche 2_ GH002 Blini

Küche 2_ GH001 Kasha

Fülscher Buchweizenküchlein Nr. 1012 / Rezept