

Gemüse-Galettes für Kinder

Für 6 - 8 Galettes:

100 g Buchweizenmehl	4 Eier	250 ml Milch
150 g Möhren	6 weiche getrock. Tomaten	3 EL Rapsöl
1 EL Butter	100 – 150 g TK-Erbesen	100 – 150 g Mais
50 g Frischkäse (13%)	2 EL frische Kräuter	Salz, Pfeffer, Zucker
2 EL Parmesan		

Das Mehl in eine Schüssel geben, dann nacheinander die Eier und die Milch unterrühren. Eine Prise Salz hinzufügen. Den Teig 20 Minuten zum Ausquellen ruhen lassen.

Zwischenzeitlich die Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, beiseitestellen. Dazu die entsprechende Menge Erbsen und Mais zurechtstellen.

Je nach gewünschter Galettesgröße eine mittlere oder große beschichtete Pfanne zur Hand nehmen und darin etwas Rapsöl erhitzen.

Die Galettes einzeln und genauso wie Eierkuchen backen. Anschließend im Backofen warmstellen.

In derselben Pfanne die Butter erhitzen. Möhren, Erbsen und Mais darin für zirka drei Minuten anbraten. Dann die Tomatenwürfel hinzugeben. Den Frischkäse und die Kräuter hinzufügen, alles kurz durchschwenken.

Die Galettes auf Teller legen, die Gemüsemischung gleichmäßig darauf verteilen und mit Parmesan bestreuen. Nach Belieben zuklappen oder einrollen.

Tipps:

Galettes sehen dunkler aus als allseits bekannte Crêpes – Grund ist das Buchweizenmehl. Wem dieses zu bitter schmeckt, der kann es mit Weizenmehl mischen.

Wer in Frankreich eine 'Galette complète' bestellt, erhält einen deftigen Eierkuchen mit Speigellei, Kochschinken und Käse. Klassischerweise wird er mit gefalteten Ecken serviert.

Französische Crêperien bieten Galettes in enormer Vielfalt an. Probieren Sie sie zum Beispiel mit gebratenem Speck, warmem Ziegenkäse oder mit Räucherlachs.

test Februar 2013