

Gemüse-Galette aus dem Thermomix®



© Gemüse-Galette - Rezepte mit Herz



50 Min. + Wartezeit



leicht



4 Portionen

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|--------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 250 g | Buchweizen |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | 200 g | kalte Butter |
| <input type="checkbox"/> | 4 EL | kaltes Wasser |
| <input type="checkbox"/> | 1 | kleine Stange Lauch |
| <input type="checkbox"/> | 3 | kleine rote Zwiebeln |
| <input type="checkbox"/> | 140 g | Ziegenfrischkäse |
| <input type="checkbox"/> | | Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | | getrocknete Kräuter der Provence |
| <input type="checkbox"/> | | nach Belieben Honig und Walnusskerne zum Garnieren |

Zubereitung

1. Buchweizen in den Mixtopf geben, 1,5 Min./Stufe 10 mahlen, an den Seiten herunterschieben. ½ TL Salz, Butter in Stücken und Wasser zugeben, 20 Sek./Stufe 4 kneten, umfüllen und Teig 1 Std. kalt stellen. Mixtopf spülen und abtrocknen.
2. Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden. Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden.
3. Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Teig in 4 Portionen teilen. Teigportionen jeweils rund (ca. 16 cm Durchmesser) ausrollen. Mit Frischkäse bestreichen, mit Lauch und Zwiebeln belegen, salzen, pfeffern und mit Kräutern der Provence bestreuen. Jeweils einen ca. 2 cm breiten Rand rundherum einklappen. Galettes auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im heißen Ofen 25 Min. backen.
4. Vor dem Servieren nach Belieben mit etwas Honig beträufeln und mit Walnüssen bestreuen.

Hinweis:

Gebackene Galettes vorsichtig vom Blech nehmen, der Teig ist sehr mürbe.

Nährwertangaben

Pro Portion ca. 660 kcal, 11 g E, 47 g F, 49 g KH