Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



GALETTES MIT BUCHWEIZENMEHL WIE IN DER BRETAGNE

ZUBEREITUNG: 15 MIN. · KOCHZEIT: 5 MIN.

Die Chandeleur, unsere französische Lichterfest am 2. Februar, kommt bald wieder und wir freuen uns sooo sehr darauf! Bei uns wird immer im Voraus gefeiert □□ Ab Mitte Januar bis Mitte Februar gibt es Crêpes, Galettes in vielen Variationen.

Es ist mir aber aufgefallen, dass es bei mir auf dem Blog noch kein echtes „Galette mit Buchweizenmehl“ Rezept gibt. Ganz schnell zurechtgemacht, poste ich heute ein Galette-Rezept mit „nur“ Buchweizenmehl.

Die bretonische Spezialität sogar glutenfrei

Alle, die schon mal in der Bretagne im Urlaub waren, hatten bestimmt schon mal in einer Crêperie eine Galette zum Mittag gegessen. Dort werden sie auf einem riesigen Billig gebacken. In den Crêperien werden meistens Buchweizen-Galettes oder Crêpes gebacken. In der Bretagne ist es Tradition und irgendwie schmecken sie dort viel besser! Bestimmt das Urlaubs-Feeling.

Aber nicht nur! Die fertigen Galettes zum Kaufen sind oft nur mit einem kleinen Anteil an Buchweizenmehl zubereitet, dagegen in den richtig guten Crêperien mit „nur“ Buchweizenmehl. Man schmeckt den Unterschied deutlich.

Und diese Galettes werden oft ohne Ei zubereitet, weil das Buchweizenmehl aus der bretagne einen ganz anderen Mahlgrad hat als das, was man in Deutschland findet. Hier ist es viel gröber und das schmeckt man heraus. Leider halten die Galettes nicht so gut zusammen, weil der Teig nicht so gut bindet.

In der Bretagne wird das Mehl sehr, sehr fein gemahlen, so fein, dass es oft zu Feuergefahr in der Mühle kommt. ja, ich weiss, das ist wahnsinn oder?

Auch ohne Gluten bindet das Mehl trotzdem, weil es so fein ist. Und hier muss ich euch noch einmal kurz daran erinnern, dass Buchweizenmehl keine Weizensorte ist, sondern ein ganz anderes Korn, das komplett glutenfrei ist.

Der Trick, um aus diesem Korn einen elastischen Teig zu bekommen, ist den Mahlgrad und , den Teig extra lange ruhen zu lassen. Ich mag es aber, ein bisschen schneller zu backen, deswegen gebe ich 1 Ei in den Teig. Wer Interesse hat, findet das Rezept ohne Ei in meinem Kochbuch franzoesischkochen.

So essen wir Galettes zu Hause

Die Galettes sind ganz einfach zu backen, brauchen trotzdem ein kleines bisschen Ruhezeit. Wenn ich sie zubereite, bereite ich den Teig vormittags vor, lasse ihn ziehen, um mittags einen Vorrat an Galettes zu backen. Die ersten Galettes werden mit Kochschinken, Champignons und manchmal Tomaten und Käse gefüllt und kurz in der Pfanne warm gebraten. Wer ein Ei dazu mag, muss vorher das Spiegelei separat braten und dann darauflegen.

Und die restlichen Galettes werden als Dessert mit ein bisschen Salzbutterkaramell-Sauce serviert oder mit Eis und Obst.

Was man auf jeden Fall dazu noch braucht, ist einen guten Cidre, am besten „Doux“.

Tipps und Tricks dazu findet ihr nach dem Rezept.

Zutaten für 10 mittlere Galettes mit Buchweizenmehl (18-20 cm):

125g Buchweizenmehl aus der Bretagne, 1 Ei, 15g geschmolzene Butter, 250 ml Wasser (nach Wahl eine Prise Salz)

1- Das Buchweizenmehl in eine Schüssel geben, dann die geschmolzene Butter,

…dann das Ei…

… mit einem Schneebesen anfangen zu rühren ….

… und das Wasser nach und nach langsam einfüllen, um Klumpenbildung zu vermeiden…

Der Teig muss schön flüssig sein. Den Teig 20 bis 30 Minuten ruhen lassen, bevor die Fladen gebacken werden.

2- Backen der Galettes …. einfach mit etwas Butter in der Pfanne backen. Der Teig kann mit einem Teigverteiler in der Pfanne verteilt werden.

Klassische und kreative Ideen für deine Galette-Füllung

Eine **bretonische Galette** ist eine wahre Leinwand für die Küche – du kannst sie herzhaft oder süß füllen, ganz nach Stimmung und Saison. Hier sind meine liebsten Ideen aus der Bretagne und meiner eigenen Küche:

Die Klassiker (herzhaft):

- Galette Complète: der absolute Klassiker: gekochter Schinken, geriebener Emmentaler (oder Comté) und ein Spiegelei in der Mitte. Die Ränder der Galette werden über die Füllung gefaltet, sodass das Eigelb in der Mitte goldgelb leuchtet.
- Galette au fromage: einfach mit gutem französischen Käse wie Comté, Reblochon, Camembert oder Munster (für die ganz Mutigen).
- Galette Bretonne : Andouille de Guéméné (geräucherte Wurst aus der Bretagne), Senf und Zwiebeln. Sehr typisch.
- Galette Forestière: mit gebratenen Champignons in Sahne, Knoblauch und Petersilie. Ein Traum im Herbst.
- Galette au saumon: geräucherter Lachs, Crème fraîche, etwas Dill und ein Spritzer Zitrone.
- Galette aux Saint-Jacques: mit Jakobsmuscheln und Porree, eine edle Variante (das Rezept findest du auch bei mir auf dem Blog).
- Galette végétarienne: mit gegrilltem Gemüse, Ziegenkäse und Honig oder mit Spinat und Frischkäse.
- Galette au chèvre chaud: warmer Ziegenkäse, etwas Honig und Walnüsse. Ein bretonisch-südfranzösischer Mix, der immer funktioniert.

Die süßen Varianten:

- Galette mit Salzbutter-Karamellcreme: mein absoluter Favorit und ein Muss in der Bretagne. Einfach einen großzügigen Löffel auf die warme Galette, einrollen, fertig.
- Galette mit Zucker und Salzbutter: sehr puristisch, sehr bretonisch: gesalzene Butter

schmelzen lassen, mit etwas Zucker bestreuen.
- Galette mit Apfel und Zimt: Apfelscheiben kurz in Butter karamellisieren, mit Zimt würzen, in die Galette einrollen.
- Galette mit Schokolade: ein paar Stückchen Zartbitterschokolade in der warmen Galette schmelzen lassen, mit gehackten Nüssen oder Bananen kombinieren.
- Galette mit Confiture de lait oder Marmelade: einfach, schnell und kindgerecht.
- Galette mit Crème de marrons: Kastaniencreme aus der Auvergne, ein bisschen ungewöhnlich auf einer bretonischen Galette, aber zum Niederknien gut.
- Galette flambée: mit Calvados oder Grand Marnier flambieren. Spektakulär für Gäste.

Mein Profi-Tipp: Wenn du eine herzhafte Galette füllst, gib den Käse zuerst auf die noch in der Pfanne liegende Galette, sodass er leicht schmelzen kann, bevor du den Schinken und das Ei darauf platzierst. So bleibt die Galette knusprig und die Füllung wird perfekt warm.

Häufige Fragen zu Galettes mit Buchweizenmehl

Was ist der Unterschied zwischen Crêpes und Galettes?

Der wichtigste Unterschied liegt im Mehl: Crêpes werden mit Weizenmehl zubereitet und sind eher süß. Galettes hingegen werden mit Buchweizenmehl (Farine de sarrasin) gebacken, sind herzhafter im Geschmack und traditionell mit deftigen Zutaten gefüllt. In der Bretagne ist diese Unterscheidung sehr wichtig: Salzig = Galette, süß = Crêpe. Heute werden Galettes aber auch immer öfter süß gegessen, vor allem mit Salzbutter-Karamell.

Sind Galettes mit Buchweizenmehl glutenfrei?

Wenn du nur reines Buchweizenmehl verwendest, ist die Galette von Natur aus glutenfrei , Buchweizen ist trotz des Namens kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs und enthält kein Gluten. Achte aber unbedingt darauf, ein Buchweizenmehl zu kaufen, das in einer glutenfreien Mühle verarbeitet wurde (es gibt sonst oft Spuren von Weizen durch Kreuzkontamination). Mein bretonisches Buchweizenmehl Treblec ist dafür ideal.

Warum muss der Teig ruhen?

Die Ruhezeit von 20 bis 30 Minuten ist wichtig, damit das Buchweizenmehl die Flüssigkeit gut aufnehmen kann. Dadurch wird der Teig geschmeidiger, lässt sich besser in der Pfanne verteilen und die Galettes werden gleichmäßiger und dünner. Wer möchte, kann den Teig auch über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen: das verstärkt sogar das nussige Aroma des Buchweizens.

Welche Pfanne eignet sich am besten?

Traditionell werden Galettes auf einer großen Crêpière (oder „Galettière“) aus Gusseisen gebacken. Zu Hause funktionieren aber auch eine antihaftbeschichtete Crêpes-Pfanne oder eine Blaustahl-Pfanne von De Buyer sehr gut. Wichtig ist, dass die Pfanne flach ist und gleichmäßig heiß wird. Mit einem Holz-Teigverteiler kannst du den Teig wie in der Bretagne hauchdünn ausstreichen.

Kann ich den Teig im Voraus zubereiten?

Ja, der Galette-Teig hält sich 24 Stunden im Kühlschrank. Manche Bretonen schwören sogar darauf, den Teig 12 Stunden ruhen zu lassen, weil das Aroma dadurch intensiver wird. Vor dem Backen einfach kurz umrühren und gegebenenfalls einen Schluck Wasser zugeben, falls der Teig zu dick geworden ist.

Wie bewahre ich übrig gebliebene Galettes auf?

Gebackene Galettes lassen sich, gestapelt zwischen Backpapier, bis zu 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren einfach kurz in der Pfanne mit etwas Butter aufwärmen. Du kannst

sie auch einfrieren (bis zu 2 Monate) ideal, wenn du Vorrat backen möchtest.

Wie wärme ich Galettes wieder auf?

Am besten ohne Mikrowelle, weil sie sonst zäh werden. Kurz auf jeder Seite in einer heißen Pfanne mit einem winzigen Stück Butter aufwärmen, so bleiben sie schön knusprig.

Welcher Cidre passt zu Galettes?

In der Bretagne trinkt man traditionell Cidre Brut (trocken) zu herzhaften Galettes und Cidre Doux (lieblich) zu süßen Crêpes. Cidre wird in der Bretagne aus einer typischen Schale namens „Bolée“ getrunken: eine flache, halbkugelige Tasse aus Keramik. Kinder dürfen in Frankreich übrigens auch ein kleines Schlückchen probieren.

Kann ich die Galettes auch mit Mischmehl machen?

Ja, in der Bretagne wird Buchweizenmehl oft mit etwas Weizenmehl gemischt (Verhältnis etwa 2/3 Buchweizen, 1/3 Weizen). Das Ergebnis ist weicher und für deutsche Gaumen oft angenehmer, dafür weniger typisch und natürlich nicht mehr glutenfrei. Beide Varianten haben ihre Berechtigung.

Sind Galettes vegan möglich?

Ja, du kannst das Ei weglassen und die Butter durch Pflanzenöl ersetzen. Der Teig wird dann etwas weniger geschmeidig, funktioniert aber trotzdem gut. Manche Rezepte aus der Bretagne enthalten ohnehin nur Buchweizenmehl, Wasser und Salz, das ist die traditionellste Variante, ich habe sie in meinem Kochbuch vorgestellt.

Mit all diesen Informationen könnt ihr euch an die Zubereitung machen und uns in den **Kommentaren** mitteilen, wie euch das Rezept geschmeckt hat. Ihr könnt auch gern ein **Foto** von eurem **Kunstwerk** posten und **mit uns teilen**, wie oder in welcher Form ihr es genossen habt! Das wird sicher viele Leser **inspirieren**.

Jetzt nur noch mit Schinken und Käse oder Salzbutterkaramell füllen und genießen.

Das war unser kleine Vesper … und ich habe noch mehr davon gebacken, um einen kleinen Vorrat an Galettes für den Abend zu haben.

Ich wünsche euch noch eine leckere Chandeleur und viel Spaß beim Galettes backen

BISOUS

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de