

Rezept

# Galette mit Kürbisragout und Fenchel-Orangen-Salat

Ein Rezept von Galette mit Kürbisragout und Fenchel-Orangen-Salat, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für die Galette

<b>200 g</b> Buchweizenmehl	<b>200 ml</b> sprudeliges Mineralwasser
<b>200 ml</b> Sojadrink	<b>1 Msp.</b> Salz
Öl zum Ausbacken	

### Für das Kürbisragout

<b>2</b> rote Zwiebeln	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1</b> kleiner Butternuss-Kürbis (ca. 1 kg)	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>2 Zweige</b> Rosmarin	<b>2 TL</b> Zucker
<b>1 TL</b> Zitronensaft	<b>2 TL</b> Cashew-Mus
Salz	Pfeffer

### Fenchel-Orangen-Salat

<b>1</b> Fenchel	<b>2</b> Orangen
<b>3 TL</b> Ahornsirup	<b>1 TL</b> Apfelessig
<b>1 TL</b> Senf	Fleur de Sel
Pfeffer	<b>2 EL</b> Olivenöl

### Für die Fleur-de-Sel-Mandeln

<b>1 Handvoll</b> Mandeln (ca. 50 g)	<b>1 TL</b> vegane Margarine
<b>1 TL</b> Fleur de Sel	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 24 g F, 13 g EW, 70 g KH

## Zubereitung

### Galette, Schritt 1

1. Alle Zutaten zu einem sämigen Teig verrühren und mind. 30 Min. quellen lassen.

---

### Kürbisragout

2. Inzwischen Zwiebeln und die Knoblauch schälen. Die Zwiebeln fein würfeln. Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken. Den Kürbis schälen, halbieren, mit einem Löffel entkernen, das Kürbisfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
- 

3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Knoblauch, Kürbis und Rosmarin mitbraten. Zucker daraufstreuen und karamellisieren lassen. Mit 400 ml Wasser ablöschen. Zitronensaft, Cashewmus und etwas Salz unterrühren. Köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist, dabei, falls nötig, etwas Wasser nachgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Rosmarin entfernen.
- 

### **Fenchel-Orangen-Salat**

4. Den Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Die Orangenschalen mit einem scharfen Messer so dick abschneiden, dass auch die weiße Schale entfernt ist. Die Fruchtfilets aus den Häutchen schneiden. Aus den Orangenresten den Saft mit der Hand auspressen. Orangensaft mit Sirup, Essig, Senf, Fleur de Sel und Pfeffer verquirlen und das Olivenöl unterrühren. Orangen, Fenchel und Dressing in einer großen Schüssel mischen und mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.
- 

### **Fleur-de-Sel-Mandeln**

5. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Vegane Margarine und etwas Fleur de Sel dazugeben. Die Mandeln durchschwenken und vom Herd nehmen.
- 

### **Galetten, Schritt 2**

6. In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen, ein Viertel des Teigs darin dünn verteilen und auf beiden Seiten goldbraun backen. Aus dem übrigen Teig drei weitere Galetten backen.
- 

### **Anrichten**

7. Auf die Teller jeweils eine Galette legen, großzügig mit Kürbisragout füllen und zusammenklappen. Den Fenchel-Orangen-Salat direkt darauf anrichten oder separat dazu servieren. Die Galetten mit den Fleur-de-Sel-Mandeln dekorieren.