

Rezept

Galettes

Ein Rezept von Galettes, am 11.06.2025

Zutaten

150 g	Buchweizenmehl (aus dem Bioladen)		Salz
100 ml	Milch	1	Ei
30 g	Butter		Öl (ersatzweise Butterschmalz) zum Ausbacken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

- 1. In einer Schüssel das Mehl mit 1 TL Salz, der Milch, dem Ei und 200 ml Wasser glatt rühren und den Teig zugedeckt mindestens 1 Std. quellen lassen.
- 2. Die Butter zerlassen und unter den Teig rühren. Zum Ausbacken etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ein Viertel des Teigs sehr dünn in der Pfanne verteilen und backen, bis die Unterseite gut gebräunt ist. Wenden, nach Belieben füllen und zugedeckt in 3-4 Min. fertig backen. Den Teig von vier Seiten nur ein Stück nach innen klappen, sodass die Mitte sichtbar bleibt und ein Quadrat entsteht. Aus dem restlichen Teig drei weitere Galettes auf die gleiche Art backen.