

## Rezept des Monats

# Gemüse-Galettes für Kinder

In der Bretagne heißen Eierkuchen nicht Crêpes, sondern Galettes – und sie bestehen aus Buchweizenmehl. Unsere Gemüse-Galettes für kleine Feinschmecker können variabel gefüllt werden, sind schnell gemacht und vor allem gesund.



### Wissenswertes

Viele halten Buchweizen für eine Getreidesorte, tatsächlich zählt er zu den Knöterichgewächsen. Seine eckigen Früchte erinnern an Bucheckern – daher rührt wohl der Name. Buchweizen gelangte im Mittelalter durch Seefahrer von Asien nach Europa. Er schmeckt nussig, enthält B-Vitamine, viel Eiweiß und Stärke, aber kein Klebereiweiß. Für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit, Zöliakie, ist er eine Alternative zu Weizen, Roggen und Gerste. Geschält lassen sich die Früchte zu Mehl, Grieß, Grüte und Flocken verarbeiten. Das Mehl wird vorrangig in Reformhäusern und Bioläden angeboten. Neben den Früchten enthalten vor allem die Blätter der Pflanze hohe Mengen Rutin. Dieser sekundäre Pflanzenstoff soll unter anderem die Blutgefäße schützen. Asiaten trinken die Blätter getrocknet als Tee.

### Zutaten

**Für 4 große oder 6 bis 8 mittlere Galettes:** • 100 g Buchweizenmehl • 4 Eier • 250 ml Milch • 150 g Möhren • 6 weiche getrocknete Tomaten • 3 EL Rapsöl • 1 EL Butter • 100–150 g tiefgefrorene Erbsen • 100–150 g Mais • 50 g Frischkäse (13% Fett) • 2 EL frische Kräuter • Salz, Pfeffer, Zucker • 2 EL Parmesan

### Zubereitung

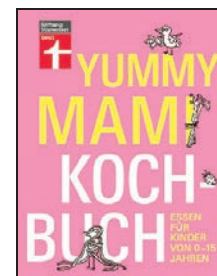
**Schritt 1** Das Mehl in eine Schüssel geben, dann nacheinander die Eier und die Milch unterrühren. Eine Prise Salz hinzufügen. Den Teig 20 Minuten zum Ausquellen ruhen lassen.  
**Schritt 2** Zwischenzeitlich die Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, beiseitestellen. Dazu die entsprechende Menge Erbsen und Mais zurechtstellen.  
**Schritt 3** Je nach gewünschter Galettesgröße eine mittlere oder große beschichtete Pfanne (zirka 16 oder 22 cm Durchmesser) zur Hand nehmen und darin etwas Rapsöl erhitzen. Die Galettes einzeln und genauso wie Eierkuchen backen. Anschließend im Backofen warmstellen.  
**Schritt 4** 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. Abschmecken.  
**Schritt 5** Die Galettes auf Teller legen, die Gemüse Mischung gleichmäßig darauf verteilen und mit Parmesan bestreuen. Nach Belieben zuklappen oder einrollen.

### Tipps

1. Galettes sehen dunkler aus als allseits bekannte Crêpes – Grund ist das Buchweizenmehl. Wem dieses zu bitter schmeckt, der kann es mit Weizenmehl mischen.
2. Wer in Frankreich eine „Galette complète“ bestellt, erhält einen deftigen Eierkuchen mit Spiegelei, Kochschinken und Käse. Klassischerweise wird er mit gefalteten Ecken serviert.
3. Französische Crêperien bieten Galettes in enormer Vielfalt an. Probieren Sie sie zum Beispiel mit gebratenem Speck, warmem Ziegenkäse oder mit Räucherlachs.

### Nährwerte pro großer Galette:

Eiweiß: 15 g, Fett: 14 g, Kohlenhydrate: 30 g, Ballaststoffe: 5 g, Kilojoule/Kilokalorien: 1298/310.



Das Rezept ist aus dem Kochbuch **Yummy Mami**. Es enthält über **150 Ideen** für kleine und große Kinder (**19,90 Euro**, [www.test.de/shop](http://www.test.de/shop)).

