

Galettes mit Apfel-Möhren und Rucola

Für 4 Personen

Für die Galettes:

1 EL Kürbiskerne	100 g Buchweizenmehl	2 Eier (M)
40 ml Milch	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, gemahlen	Salz
150 ml Wasser	Olivenöl	

Für das Gemüse:

600 g Möhren	1 Knoblauchzehe	5 g frischer Ingwer
2 Zweige Rosmarin	2 Äpfel	4 EL Olivenöl
1/2 Zitrone	1 TL Ahornsirup	Salz, Pfeffer

Zusätzlich:

1 Bund Rucola	150 g saure Sahne	1 Spritzer Zitronensaft
Salz	Pfeffer	

Für die Galettes die Kürbiskerne sehr fein hacken.

Gehackte Kürbiskerne, Buchweizenmehl, Eier, Milch, Kurkuma und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit 150 ml Wasser zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen und quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Möhren putzen, waschen und mit dem Sparschäler schälen. Dann die Möhren mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden, sodass die Gemüsestreifen in der Form an Bandnudeln erinnern.

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Rosmarinzwige abbrausen und trocken schütteln.

Die Äpfel waschen, halbieren und entkernen. Apfelhälften in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Gemüsenudeln darin mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze kurz andünsten.

Ingwer, Rosmarinzwige und Apfelscheiben zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz mit-schwenken. Das Gemüse sollte bissfest bleiben, deshalb nicht zu lange garen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Das Gemüse mit etwas Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine Schüssel füllen, mit dem übrigen Olivenöl marinieren.

Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern.

Saure Sahne glattrühren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig nochmals gut durchrühren.

Eine beschichtete Pfanne mit einigen Tropfen Olivenöl einfetten, erhitzen und den Teig darin in 4 Portionen nacheinander auf jeder Seite etwa 30 Sekunden backen.

Die Galettes jeweils auf einen Teller gleiten lassen und mit einem minimal angefeuchteten Geschirrtuch bedeckt abkühlen lassen.

Sobald alle Galettes gebacken sind, jedes hauchdünn mit dem Sauerrahm-Mix bestreichen, mit Rucola belegen, nochmals etwas Sauerrahm-Mix darauf träufeln, die Apfel-Möhren-Mischung darauf geben, Galettes nach Belieben aufrollen oder zusammenfalten und sofort servieren.

Tarik Rose am 26. September 2024