

Tarik Rose
Galette mit Räucherfisch

Dienstag, 4. April 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Galettes:

1 EL	Kürbiskerne
100 g	Buchweizenmehl
2	Eier (Größe M)
40 ml	Milch
½ TL	Kurkuma, gemahlen
etwas	Salz
150 ml	Wasser
etwas	Olivenöl zum Ausbacken

Für den Belag:

1 Bund	Schnittlauch
1/2	Bio-Zitrone
200 g	saure Sahne
1 TL	Leinöl, kalt gepresst
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	junger Spinat
200 g	Räucherlachs, in dünnen
Scheiben	



Zubereitung:

1. Für die Galettes die Kürbiskerne sehr fein hacken.
2. Buchweizenmehl, Eier, Milch, Kurkuma und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit 150 ml Wasser zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig in der Schüssel zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit für den Belag Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.
4. Saure Sahne und Leinöl glattrühren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch untermischen und abgedeckt kühl stellen.
5. Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern, dabei grobe Stiele entfernen.
6. Den Teig nochmals gut durchrühren.
7. Eine beschichtete Pfanne mit einigen Tropfen Olivenöl einfetten, erhitzen, eine Portion Teig in der Pfanne verteilen, etwas gehackte Kürbiskerne darüber streuen und von beiden Seiten wie einen Pfannkuchen backen. Nach und nach auf diese Weise aus dem Teig Galettes backen.
8. Die Galettes jeweils auf einen Teller gleiten lassen und mit einem nur ganz leicht angefeuchteten Küchentuch bedeckt abkühlen lassen.
9. Sobald alle Galettes gebacken sind, jedes hauchdünn mit Sauerrahm-Mix bestreichen. Mit Räucherlachsscheiben belegen, nochmals etwas Sauerrahm-Mix darauf streichen, etwas Spinat darauf geben und nach Belieben aufrollen oder zusammenfalten und servieren.

Pro Portion: 450 kcal/ 1880 kJ
23 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 32 g Fett

