



Galette

Die dünnen, französischen Pfannkuchen „Galette“ sind warm und kalt ein Genuss! Gefüllt mit Spinat, Frischkäse und einem wachweichen Ei werden sie zum echten Soulfood!

Gesamtzeit: 45 Minuten

Zutaten (für 4 Galette)

- 100 g Buchweizenmehl
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 2 Eier
- ca. 200 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g junger Spinat
- 1 TL Olivenöl
- 3 EL Frischkäse
- Ein Schuss Milch
- Salz & Pfeffer
- Muskat
- 2 wachweich gekochte Eier (ca. 7 Minuten geköchelt)

1 Die Zwiebel und den Knoblauch pellen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Spinat anschwitzen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Den Frischkäse und einen Schuss Milch hinzugeben, alles würzen, verrühren und vom Herd nehmen.

2 Alle Zutaten für den Teig miteinander vermischen, sodass ein recht dünnflüssiger Teig entsteht. Eine beschichtete Pfanne sehr dünn mit Öl bestreichen und etwa 4 große Galette darin ausbacken. Direkt nach dem Einfüllen des Teiges die Pfanne kurz schwenken, damit der Pfannkuchen nicht zu dick wird.

3 Die gekochten Eier in Scheiben oder kleine Stücke schneiden. Etwas Spinatmischung auf die Galette geben, die Seiten zur Mitte einklappen und die Eier darauf verteilen.

Wer mag, kann die Galette auch komplett einklappen und mit ins Büro nehmen.

Guten Appetit!