

Galettes, Pfannkuchen aus Buchweizenmehl

Ein Rezept aus der Bretagne (Frankreich)

Zutaten für 12 Galettes :

200 g Buchweizenmehl,
1 Ei,
500 ml Wasser,
1 EL grobes Meersalz,
2 EL zerlassenes Schmalz,
Butter oder Schmalz zum Ausbacken.

Für den Belag der Galettes :

Je ein Ei und eine Scheibe gekochte Schulter.

Zubereitung :

Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hinein drücken. Da hinein das Ei schlagen, Salz und nach und nach das Wasser zufügen, während man die Zutaten zu einem dünnflüssigen Teig vermischt. Dann kräftig mit dem Mixer schlagen. Mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht ruhen lassen.

Erneut schlagen und das zerlassene Schmalz zufügen. Die Pfanne erhitzen und gut ausbuttern. Eine Kelle Teig hinein geben und die Pfanne so schwenken, dass sich der Teig über den ganzen Pfannenboden verteilt. Die Galette vom Pfannenrand lösen, wenden und auf der anderen Seite backen. In einer anderen Pfanne das Spiegelei braten.

Eine dünne Scheibe gekochte (Schweine) Schulter in die Mitte der Galette geben. Das Spiegelei darauf setzen und die Galette von 4 Seiten über dem Spiegelei einschlagen, so dass das Eigelb frei bleibt.



Galettes

Die galette, der Buchweizenpfannkuchen ist vermutlich eines der ältesten Nahrungsmittel. Als Brotersatz wurde sie auf einem heißen, flachen Stein gebacken, den man in der Bretagne jalet nennt, woher ihr Name stammt. In der Bretagne gehörte es zum Brauch, dass eine Braut die erste in ihrem neuen Heim gebackene galette als Tribut an die frühen Hausbewohner auf den Schrank warf, um sich so deren Schutz für Nachwuchs und häusliches Glück zu sichern.

Traditionell wurde galettes über Holzfeuer gebacken, was ihnen den interessanten, rauchigen Geschmack gab, doch heute haben elektrische Kochplatten Einzug gehalten. Inzwischen sind diese herzhaften, mit Schinken, Wurst, Käse, Gemüse oder Fisch gefüllten Pfannkuchen wieder auf dem Vormarsch – weit über die Bretagne hinaus.