

Buchweizen-Galettes mit Randen, Apfel und Meerrettichcreme

Buchweizen-Galettes mit Randen, Apfel und Meerrettichcreme setzen auf einen kräftigen Kontrast: nussig-herbe, am Rand knusprige Galettes treffen auf warme gebratene Randen, säuerlich-frischen Apfel und eine kühle Creme mit angenehmer Meerrettichschärfe. Vorgegarte Randen machen das Gericht alltagstauglich. Sie werden in der Pfanne kräftig angebraten, bis ihre Oberfläche leicht karamellisiert. Der Apfel bleibt dagegen roh und knackig. Rucola bringt eine pfeffrige Frische dazu. Die Galettes werden aus Buchweizenmehl, Wasser und Salz zubereitet und brauchen weder Ei noch Ei-Ersatz. Direkt aus der Pfanne sind ihre dünnen Ränder besonders kross, während die Mitte elastisch genug bleibt, um die Füllung einzuschlagen.

4–6 Portionen | 55 Min. | 12 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 350 g Buchweizenmehl
- 750 ml Wasser (kalt)
- 1 TL Salz
- 3 EL Rapsöl (zum Ausbacken, nach Bedarf)
- 800 g Randen (vorgegart, geschält und in etwa 1 cm dicke Spalten geschnitten)
- 2 säuerliche Äpfel (entkernt und in dünne Spalten geschnitten)
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Rohrzucker
- 100 g Rucola
- 0.75 TL Salz
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 300 g Sojajoghurt (ungesüsst)
- 2 EL Meerrettich (frisch gerieben oder veganer Meerrettich aus dem Glas)
- 0.5 TL Salz
- 0.25 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung

- 01 Galette-Teig anrühren: Buchweizenmehl und Salz in einer grossen Schüssel mischen. Das kalte Wasser nach und nach mit einem Schneebesen einarbeiten, bis ein dünnflüssiger, glatter Teig entsteht. 15 Minuten ruhen lassen.
- 02 Meerrettichcreme mischen: Sojajoghurt mit Meerrettich, Apfelessig, Salz und Pfeffer verrühren. Abschmecken. Die Creme soll frisch, leicht säuerlich und deutlich nach Meerrettich schmecken, ohne unangenehm scharf zu sein. Bis zum Servieren kühl stellen.
- 03 Randen kräftig braten: 2 EL Rapsöl in einer grossen Pfanne stark erhitzen. Die Randen möglichst in einer Lage hineingeben und 6 bis 8 Minuten braten. Nur gelegentlich wenden, damit die Schnittflächen dunkelgoldene Röststellen entwickeln.
- 04 Randen glasieren: Rohrzucker, Salz und Pfeffer über die gebratenen Randen geben und 1 Minute schwenken. 1 EL Apfelessig zufügen und kurz verdampfen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Randen sollen glänzen und kräftig schmecken, aber nicht süss wirken.
- 05 Galettes ausbacken: Eine beschichtete Pfanne von etwa 26 cm Durchmesser auf mittlere bis hohe Hitze bringen und sehr dünn mit Rapsöl ausstreichen. Pro Galette eine kleine Kelle Teig hineingeben und sofort dünn verteilen. Etwa 2 Minuten backen, bis die Oberfläche trocken und der Rand sichtbar knusprig ist. Wenden und die zweite Seite weitere 45 bis 60 Sekunden backen. Insgesamt 8 bis 10 Galettes zubereiten.
- 06 Füllen: Jeweils einige warme Randen in die Mitte einer frisch gebackenen Galette geben. Einige rohe Apfelspalten und etwas Rucola darauf verteilen. Einen Löffel Meerrettichcreme dazugeben und die Seiten der Galette locker zur Mitte einschlagen.
- 07 Direkt servieren: Die gefüllten Galettes sofort servieren und mit dem restlichen schwarzen Pfeffer abschmecken. Die Galettes schmecken am besten frisch aus der Pfanne, solange ihre dünnen Ränder noch knusprig sind und die Randen warm auf Apfel und kühle Creme treffen.