

Bretonische Buchweizenpfannkuchen (Galettes)

Zutaten für 6 Galettes (für 2 Personen):

- 25 g gesalzene Butter
- alternativ: Rapsöl
- 125 g Buchweizenmehl
- 1 kleines Ei
- 175 ml laktosefreie Milch
- 1 TL Meersalz
- 175 ml kaltes Wasser
- zum Braten: Fett
- 6 Scheiben roher oder gekochter Schinken
- 6 Scheiben gereifter Käse, z.B. Gruyère

Die Butter bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen und einen Moment zum Abkühlen zur Seite stellen.

Nun den Teig herstellen - die Reihenfolge der Arbeitsschritte ist dabei wichtig: Erst das Mehl mit Milch, Ei und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Dann unter ständigem Rühren das Wasser zufügen und langsam die abgekühlte Butter einarbeiten. Der Teig sollte dünnflüssig sein. Er muss für mindestens 1 Stunde an einem kühlen Ort ruhen, damit das Buchweizenmehl quellen kann.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und dünn mit Ghee oder Kokosfett einpinseln. 1 Kelle Teig in die Pfanne geben und durch Schwenken sofort dünn und gleichmäßig verteilen. Wenn die Ränder anfangen, sich zu lösen, den Pfannkuchen wenden. Je 1 Scheibe Käse und Schinken in die Mitte legen und durch Einklappen der Ränder die Galette zu einem Kuvert falten.

Hinweis: Wer unter Zöliakie leidet, sollte den Schinken vorsichtshalber weglassen, weil industriell hergestellter Schinken Spuren von Gluten enthalten kann.

Die fertige Galette auf einen Teller gleiten lassen und im Backofen bei 50 Grad warm halten. Aus dem restlichen Teig wie oben beschrieben weitere 5 Galettes zubereiten.

Tipp:

Bei der Reifung von Käse wird Milchzucker in Milchsäure umgewandelt. Hartkäse wie Gruyère, Parmesan, Bergkäse oder Emmentaler sind aufgrund ihrer langen Reifezeit praktisch laktosefrei, auch Schnittkäse wie Gouda, Edamer oder Tilsiter enthält nur verschwindend geringe Mengen. Butter hat einen Laktosegehalt von unter 1% und wird oft gut vertragen.

Nährwerte (pro Pfannkuchen):

303 kcal
24 g Eiweiß
15 g Fett
18 g Kohlenhydrate
0,5 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Laktose-Intoleranz

Multi-Intoleranzen

Sodbrennen

Zöliakie

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 23.07.2018

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen