

## Informationen zur Sendung vom 22.08.2025

### Galette Bretonne

Von Ulla Scholz

### Zutaten für 4 Personen

#### Teig

330 g Buchweizenmehl  
750 ml Wasser  
2 Eier  
50 g Butter  
Salz

#### Füllung klassisch

4 Scheiben gekochter Schinken  
150 g Emmentaler-Reibekäse  
4 Eier  
Salz

#### Außerdem

Geklärte Butter oder Butterschmalz  
zum Braten

### Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Kuhle drücken. Die beiden Eier in die Vertiefung geben und das Salz zufügen. Das Wasser am Rand langsam zugießen und die Masse mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verquirlen. Für mindestens drei Stunden in den Kühlschrank stellen und ruhen lassen. Vor dem Backen noch einmal gründlich aufschlagen.

Eine Pfanne mit einem flachen Rand oder eine spezielle Crêpe-Pfanne beziehungsweise ein Crêpe-Eisen dünn mit Butterschmalz einstreichen. Die Pfanne sollte heiß sein, aber nicht qualmen. Die passende Menge Teig hineingeben und die Pfanne nach allen Richtungen schnell schwenken. So kann sich alles gut verteilen und die Galette backt nicht an einer Stelle an. Circa zwei Minuten braten, dann mit einer flachen Palette drehen und die andere Seite backen. Alles mit Käse bestreuen und den Schinken auflegen. Hat die Galette eine appetitlich hellbraune Farbe, werden die vier runden Seiten so eingeklappt, dass ein Viereck entsteht.

Pro Portion ein Spiegelei braten, das seitlich auf die Galette gelegt wird.

### Anrichten

Das Spiegelei erst kurz vor dem Servieren salzen, dann bleibt das Eigelb schön glänzend.

## Informationen zur Sendung vom 22.08.2025

### Galette Bretonne

Von Ulla Scholz

## Ullas Küchentipps

### Der Einkauf

330 g Buchweizenmehl zu 1,90 Euro; 2 Eier zu 0,70 Euro; 4 Scheiben gekochter Schinken zu 2,50 Euro; 150 g Emmentaler-Reibekäse zu 1,50 Euro; 4 Eier zu 1,40 Euro; Butter zu 2,00 Euro.

### Pro Portion mit Spiegelei circa 2,50 Euro.

Es bleibt reichlich Teig, der nach dem Ausbacken preiswert vegetarisch gefüllt werden kann.

### Galette mit Lauch und Käse

#### Füllung vegetarisch

200 g geriebenen Emmentaler  
Kleine Stange Lauch  
Butter  
Salz

#### Zubereitung

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe teilen. In etwas Butter anschwitzen und salzen. Galette-Teig in die Pfanne geben, eine Seite backen, dann wenden. Mit Käse und Lauch bestreuen, fertigbraten und an den Seiten einklappen.

### Buchweizen

Der Buchweizen zählt zu den Knöterich-Gewächsen und ist botanisch betrachtet kein Getreide. Die Pflanze stellt wenige Ansprüche an den Boden und bringt gute Erträge. In den Küchen Osteuropas ist Buchweizen weit verbreitet. Man denke an Blinis – das sind kleine Hefepfannkuchlein, die mit Sauerrahm, Räucherlachs oder Kaviar serviert werden. Auch in Deutschland gibt es Gebiete, aus denen wir Buchweizengerichte kennen. Vom Niederrhein den Buchweizenpfannkuchen und aus Ostfriesland die Ostfriesentorte. Hier wird der Biskuitteig mit Buchweizenmehl angerührt.

Da Buchweizen kein Gluten enthält, den Teig nach dem Anrühren mindestens drei Stunden ruhen lassen, damit er quellen und sich zu einer Masse verbinden kann. Wer die Eier weglässt – es gibt solche Rezepte aus der Bretagne – muss dem Teig eine lange Quellzeit geben. Am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**