

Leichte Omeletten aus der B

Galettes sind eine abwechslungsreiche und bekömmliche Herbstmahlzeit

Die Galette, eine gefüllte Omelette aus Buchweizen, stammt aus der Bretagne im Nordwesten Frankreichs. Leichte Varianten enthalten viel Gemüse oder Obst.

Annabelle Knauer liebt es, Familie und Freunde an einen Tisch zu bringen. «Mit meinen Rezepten möchte ich den Leuten Lust darauf machen, gemeinsam bei einem guten Essen Zeit miteinander zu verbringen», sagt die Köchin und Ernährungsberaterin aus Erlenbach ZH.

Besonders gut eignen sich in der kalten Jahreszeit französische Galettes für ein gemütliches Essen im Familien- oder Freundeskreis. Diese Omelette aus Buchweizen ist ein Klassiker in der Bretagne. Traditionellerweise füllt man ihn mit Schinken, Käse und Ei. Doch es gibt auch Varianten mit Gemüse. Annabelle Knauer hat für den Gesundheitstipp eine leichte Version mit einer Füllung aus Spinat und Pilzen kreiert.

Für den Teig vermischt sie Buchweizenmehl, Mineralwasser und Hafermilch. Die Mischung lässt sie für 20 Minuten quellen (siehe Rezept). Dann gibt sie eine grosse Schöpfkelle Teig in eine Pfanne. «Wichtig ist, dass die Pfanne richtig heiss ist und man möglichst wenig Öl verwendet», rät Knauer. Sobald der Teig an den Rändern leicht bräunt, wendet sie die Omeletten.

Galette lassen sich auch aus Weizen- oder Dinkelmehl zubereiten. Ernährungsberaterin Margreth Brühl aus Aesch BL empfiehlt jedoch das Mehl aus Buchweizen. Es schmeckt leicht nussig und hat im Vergleich zu Weizenmehl einen höheren Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen. Ausserdem

steckt im Buchweizen hochwertiges Eiweiss, das besonders für Vegetarier wichtig ist. Und: Er enthält kein Klebereiweiss. «Deshalb können auch Menschen mit einer Gluten-Unverträglichkeit Buchweizen essen», erklärt Margreth Brühl. Ihre liebsten Kombinationen sind Ziegenkäse mit Feigen oder Lachs mit Spinat.

Tofu, Linsen oder Poulet sind leichte Eiweissquellen

Auch Ernährungsberaterin Béatrice Chiari aus Zürich bereitet gerne Gerichte mit Buchweizen zu. «Er ist ideal für eine ausgewogene Ernährung», sagt sie. Bei der Füllung achtet sie darauf, dass sie möglichst lange sättigt. Deshalb verwendet sie neben Gemüse auch mindestens eine Eiweissquelle, zum Beispiel Räuchertofu, Linsen, Lachs oder Poulet.

Ihr Tipp für eine vegane Galette: klein geschnittenes Gemüse und Zwiebeln andämpfen, vorgekochte orange Linsen begeben und die Füllung mit Mandelmus oder einigen Avocadostreifen verfeinern.

Für mehr Abwechslung rät sie, die Galette mit süssen Zutaten zu füllen. Dafür eignen sich gedämpfte Früchte. Mandelmus oder gemahlene Nüsse sorgen für die Sättigung, Chiari: «So ist die Galette ein leichtes gesundes Dessert.»

Der Gesundheitstipp hat zehn feine Galette-Rezepte in einem Merkblatt zusammengestellt (siehe unten).

Wiebke Vortriede

**Gratis-Merkblatt:
«Galette-Rezepte»**

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Galettes», Postfach, 8024 Zürich.



PETER WÜRMLI

Annabelle Knauer mit ihrer Galette: Buchweizen schmeckt leicht nu

retagne



sig und enthält viele Vitamine



Pilze, Spinat, Pinienkerne: Zutaten, die perfekt mit dem Buchweizen der Omelette harmonisieren



Salzig und süss: Agavendicksaft verleiht den gedünsteten Pilzen und dem Spinat eine pffiffige Note



Rezept von Annabelle Knaur

Buchweizen-Galettes mit Pilzen und Spinat

(6 Portionen)

- ▶ 150 g Buchweizenmehl
- ▶ 4 EL Sojamehl
- ▶ 2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- ▶ 4 dl Hafermilch
- ▶ ½ TL Salz
- ▶ 1 Schalotte, fein gehackt
- ▶ 200 g Shiitake-Pilze, in Scheiben geschnitten
- ▶ 200 g Kräuterseitlinge, in Scheiben geschnitten
- ▶ 400 g frische Spinatblätter
- ▶ 1 Bund frische Peterli, fein gehackt

- ▶ 1 TL Agavendicksaft
- ▶ Muskatnuss, gerieben
- ▶ 2 EL geröstete Pinienkerne

Ofen auf 100 Grad vorheizen. Buchweizenmehl, Sojamehl, Mineralwasser, Hafermilch und Salz gut verrühren. Beiseite stellen und 20 Minuten quellen lassen. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, eine Schöpfkelle Teig in die erhitzte Pfanne geben. Pfanne kreisförmig schwenken, bis der Pfannenboden dünn mit Teig bedeckt ist. Sobald der Teig leicht bräunt, die Galette wenden und auch

von der anderen Seite rund 1 Minute braten. Der Teig ergibt etwa sechs Galettes. Auf einem Teller mit Alufolie bedeckt im vorgeheizten Ofen warm stellen. Schalotten kurz andünsten. Pilze hinzugeben. Nach 2 bis 3 Minuten die Spinatblätter kurz mitdünsten, bis sie zusammenfallen. Mit Peterli, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Galettes aus dem Ofen holen. Vier grosse Esslöffel Füllung auf jede Omelette geben. Ein paar Pinienkerne darüberstreuen und einschlagen. Warm servieren.