

Frischkäse-Galette mit Gemüse-Füllung



Die herzhafte Crêpe-Variante: Französische Galettes sind als Zwischenmahlzeit eine Alternative zu Brot oder Gemüsesticks.



Milch/Laktose (Frischkäse)



Kosten pro Kind: bis 2 Euro

Modul 9

Frühling

Zutaten | 12 Kinder

- 400 g Buchweizenmehl
- 800 ml Wasser
- 1 TL Salz
- Muskatnuss nach Bedarf
- 200 g Frischkäse, natur
- 1 Salatgurke
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz + Pfeffer
- 1 Bund Radieschen
- ½ Kopfsalat
- Bratöl oder Butterschmalz zum Ausbacken

Küchenwerkzeug

- Küchenwaage
- große und mittlere Schüssel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Schneebesen
- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Küchensieb
- 2 kleine, beschichtete Pfannen
- Schöpfkelle
- Pfannenwender

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 200 g Buchweizenmehl
- 400 ml Wasser
- ½ TL Salz
- Muskatnuss nach Bedarf
- 100 g Frischkäse, natur
- ½ Salatgurke
- ein paar Stängel Schnittlauch
- Salz + Pfeffer
- ½ Bund Radieschen
- 6 Blätter Kopfsalat
- Bratöl oder Butterschmalz zum Ausbacken

(Saisonale) Alternativen

Tauschen Sie Gurke und Radieschen im Herbst und Winter gegen fein geschnittenen Weißkohl und Möhren aus. Der Schnittlauch kann durch Petersilie oder Kresse (ganzjährig selbst zu ziehen) ersetzt werden.

Frischkäse-Galette mit Gemüse-Füllung



1 Das Buchweizenmehl in eine große Schüssel geben. Wasser und Salz hinzufügen. Etwas Muskatnuss reiben und dazugeben. Alles mit dem Schneebesen zu einem flüssigen Teig verrühren und 15 Minuten ruhen lassen.

2 Den Frischkäse in einer mittleren Schüssel glattrühren. Die Gurke waschen, putzen und halbieren. Eine Hälfte der Gurke grob raspeln und zum Frischkäse geben.

3 Den Schnittlauch abspülen und trockenschütteln. Mit einer Küchenschere in feine Röllchen schneiden. Zum Frischkäse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die restliche Gurke in feine Stifte schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Strunk aus dem Kopfsalat schneiden, Blätter waschen und trockenschütteln.

5 Etwas Öl in den Pfannen auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Teig mit der Kelle in die Pfannen füllen, sodass der Boden dünn bedeckt ist. Von beiden Seiten backen.

6 Die Galettes aus der Pfanne nehmen, kurz auskühlen lassen und mit der Frischkäse-Gurken-Masse bestreichen. Darauf jeweils ein Salatblatt, einige Gurkenstifte und Radieschen legen. Nun die Galettes möglichst eng aufrollen und in der Mitte einmal schräg durchschneiden. So lassen sie sich leichter aus der Hand essen.

Der Teig sollte eine dick cremige Konsistenz haben. Ist er zu fest, fügen Sie noch etwas Wasser hinzu. Ist er zu flüssig, etwas Mehl.

Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam.

Radieschen erst halbieren, dann auf die Schnittseite legen zum Weiterschneiden in Viertel oder Achtel.

Aus der Teigmenge sollten Sie zwölf Galettes erhalten.

Unterstützen Sie die Kinder bei Bedarf beim Füllen und Aufrollen.

Tipps & Tricks

Die noch heißen Galettes in ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch legen, dadurch bleiben sie elastisch. Für eine Zwischenmahlzeit backen Sie nur 6 Galettes aus der Menge für 4 Personen. Jedes Kind erhält dann einen halben Galette.



Radieschen schmecken besonders gut, wenn sie schön knackig sind. Entfernen Sie deshalb vor der Lagerung im Kühlschrank die grünen Blätter. Diese entziehen dem Gemüse Wasser.