

Frischkäse-Galettes mit Gemüsefüllung

ICH KANN
KOCHEN!



Die herzhafe Crêpe-Variante: Französische Galettes sind ein leckeres Hauptgericht oder als Zwischenmahlzeit eine gute Alternative zu Brot oder Gemüsesticks – sie schmecken auch kalt!



Allergene: Milch/Laktose (Frischkäse)



Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1 Euro

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

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

Küchenwerkzeug

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

(Saisonale) Alternativen

Sommer: Tomate

Herbst: Rote Bete

Winter: Weißkohl, Möhren

Auch lecker: Der Schnittlauch kann durch andere Kräuter wie Petersilie oder Kresse ersetzt werden.

Die Ernährungsinitiative von:

SARAH WIENER
STIFTUNG

BARMER

Mehr Rezepte:
portal.ichkannkochen.de
Rezepte mit Mengenrechner:
www.familienkueche.de

Frischkäse-Galettes mit Gemüsefüllung

Zubereitung und pädagogische Tipps

- 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, trocken schütteln und 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. Salatblätter waschen und trocken schütteln.**
- 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, noch etwas Wasser hinzufügen. 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.

Die Teigmenge sollte zwölf Galettes ergeben.

Unterstütze die Kinder bei Bedarf beim Füllen und Aufrollen.



Tipps & Tricks

Das Buchweizenmehl kann zur Hälfte durch anderes Mehl (Dinkel, Weizen) ersetzt werden. Dann ist es allerdings nicht mehr glutenfrei. Die noch heißen Galettes in ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch legen, dadurch bleiben sie elastisch. Für eine Zwischenmahlzeit nur sechs Galettes backen aus der Menge für vier Personen. Jedes Kind erhält dann einen halben Galette.

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