



Wissenswertes & Varianten

Pflanzliche Alternativen

Den Frischkäse durch milchfreie Gemüse- oder Hülsenfrucht-Aufstriche oder durch Pesto ersetzen.

Saisonal abwandeln

Gurke und Radieschen können im Herbst und Winter gegen fein geschnittenen Weißkohl, Möhren oder Pilze ausgetauscht werden. Feldsalat eignet sich im Winter statt Kopfsalat. Im Sommer sind Tomaten, Zucchini, Paprika oder Kohlrabi eine leckere Füllung. Der Schnittlauch lässt sich ganzjährig durch Petersilie oder Kresse von der Fensterbank ersetzen.

Verfeinern

Zum Befüllen sind auch herzhafter Käse, Schinken oder frische Tomaten sehr lecker.

Basisrezept Galette

Der Teig eignet sich gut zum Herantasten ans freie Kochen. Mit welchen Kräutern, Gewürzen oder anderen Mehlen möchten die Kinder den Teig verfeinern? Welche Gemüse- oder Obstsorten passen dazu? Backt mehrere kleine Portionen und eröffnet ein Entdecker-Buffet.

Die Hälfte tut's auch

Sind die einzelnen Galettes zu groß für ein Kind beziehungsweise eine Zwischenmahlzeit, füllt und rollt diese trotzdem und schneidet sie dann einfach in der Mitte durch.

Buchweizen

Galettes kommen aus der Bretagne und werden traditionell nur aus Buchweizenmehl, Salz und Wasser hergestellt. Sie sind glutenfrei, weil Buchweizen kein Getreide ist, sondern ein Knöterichgewächs. Alternativ können auch Dinkel- oder Weizenvollkornmehl verwendet werden.

Buchweizen eignet sich als Alternative zu Reis, Couscous oder Nudeln. Gart den Buchweizen dazu in etwa der doppelten Menge Wasser.

Frische Radieschen

Eingeschlagen in ein feuchtes Tuch bleiben Radieschen im Gemüsefach des Kühlschranks mehrere Tage frisch. Die grünen Blätter und Stängel sollten vorher entfernt werden, da sie Wasser ziehen und die



Wissenswertes & Varianten

Knollen schrumpeln lassen. Übrigens: Frische Radieschenblätter haben eine feine Würze. Als Radieschengrün-Suppe läuten sie den Frühling ein.

- Die typische Schärfe der Radieschen entsteht durch Senföle. Wer empfindlich ist, streut etwas Salz über die Radieschenviertel, das mildert die Schärfe ab.

Frischkäse

Frischkäse wird durch Milchsäuregärung aus ungerieftem Käsebruch gewonnen. Daneben enthält er Salz und, je nach Fettgehalt, Rahm.