



# Buchweizen-Galettes mit Shiitake & schwarzem Kohl

---

## Zutaten für zwei Personen

### Für die Buchweizengalette | ca. 5 Stück

- 150 g Buchweizenmehl
- 3 gehäufte EL Sojamehl
- 2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- 400 ml Hafermilch
- 1 kleiner TL Salz

### Für die Füllung

- Pflanzenöl zum Anbraten der Zutaten
- 10-15 Shiitake-Pilze | ca. 80-100 g
- Kräuterseitlinge | 3-4 Stück
- 1 große oder 2 kleine Scharlotte/n
- 1 schwarzer Kohl | wird auch als Palmkohl oder unter der engl. Bezeichnung 'Black Kale' vorrangig in Bioläden verkauft; man kann wahlweise aber auch 3-4 Blätter Grünkohl verwenden
- 2 EL Pinienkerne angeröstet
- Ein paar Blätter frische Petersilie
- Ein TL Agavendicksaft
- Meersalz & schwarzer, grober Pfeffer
- Frisch aufgeriebene Muskatnuss

## Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Ofen auf ca. 100 Grad stellen, um ihn für das kurzzeitige Warmhalten der Buchweizengallettes vorzuheizen.
2. Buchweizenmehl, Sojamehl und Salz in eine Rührschüssel geben. 2 EL kohlenensäurehaltiges Mineralwasser sowie die Hafermilch nach und nach unter Rühren zugeben. Teig sämig verrühren und ca. 3-5 Minuten quellen lassen.
3. Wenige Tropfen Pflanzenöl in einer Pfanne stark erhitzen und ca. 5-6 Buchweizenpfannkuchen in der Pfanne rausbacken. Dafür jeweils einen großen Schöpfer Teig in die erhitzte Pfanne geben und die Pfanne kreisförmig so wenden, dass der gesamte Pfannenboden dünn von Teig bedeckt ist. Dann kurz anbraten. Sobald der Teig an den Rändern ganz leicht bräunlich wird, sofort mit einem Pfannenwender drehen und auch von der anderen Seite ca. 1 Minute fertig braten. Wichtig dabei ist, dass die Pfanne wirklich richtig heiß ist und möglichst wenig Öl verwendet wird. Die Buchweizengallettes auf einem Teller im vorgeheizten Ofen warm stellen.
4. Für die Füllung 2 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
5. Schalotten schälen und in ganz feine Würfel schneiden. Petersilie hacken. Shiitake und Kräuterseitlinge putzen und fein aufschneiden. Den Schwarzkohl waschen und trocken schütteln bzw. leicht mit einem frischen Küchenhandtuch abtupfen. Den Strunk und harte Strunkteile entfernen und den Kohl ebenso in Mundgerechte Stücke schneiden.
6. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten kurz anrösten. Kohlblätter hinzu geben und ca. 2 Minuten stark anbraten bevor man die Pilze hinzu gibt. Alles zusammen ein paar Minuten anrösten bzw. schmoren lassen und mit 1 TL Agavendicksaft karamellisieren. Die Füllung mit Meersalz und grobem schwarzen Pfeffer würzen, mit Muskat zum Schluss abschmecken und mit der gehackten Petersilie durchmischen.
7. Buchweizengalette aus dem Ofen holen. Auf einen oder mehrere Galettes zwei große Löffel Füllung und ein paar Pinienkerne geben und einschlagen. Frisch und heiß genießen.