



Frühlingsgalettes mit Erbsen, Minze und Radieschen

🕒 Preparation time: 40 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes
Total time: 40 minutes

👤 Portions: 3

Zutaten für 2-3 Portionen

Für die Buchweizen-Galettes (4-5 Stück)

- 150 g Buchweizenmehl
- 30 g Sojamehl (das ist der Ei-Ersatz in diesem Rezept)
- 2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- 400 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink)
- Eine Prise Meersalz
- Kokosöl zum Braten (oder ein anderes Pflanzenöl)

Für die Erbsen-Minz-Paste

- 200 g TK-Erbsen
- 1 kl. Knoblauchzehe
- Eine Handvoll frische Minze
- 1 EL Tahini (Sesammus)
- 1 EL Apfelessig (kann durch Zitronensaft ersetzt werden)
- Meersalz & Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft

Für die Füllung

- 100 g TK-Erbsen zum Füllen
- Ein kleines Bund Radieschen
- 3-4 Frühlingszwiebeln
- 1-2 Avocado(s)
- Sprossen nach Belieben (ich habe rote Rettichsprossen benutzt aber auch daikon-Sprossen passen toll)

Zubereitung (ca. 40 Minuten)

1. Mit der Zubereitung der Erbsen-Minz-Paste beginnen. 200 g TK-Erbsen mit sehr warmem/heißen Wasser übergießen und auf diese Weise kurz auftauen lassen. Das geht sehr schnell und dauert nur so 5 Minuten. Eine kleine Knoblauchzehe schälen. Die Erbsen anschließend zusammen mit dem Knoblauch, einigen Blättern frischer, gewaschener Minze, 1 EL Tahini, 1 EL Apfelessig sowie einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer im Mixer pürieren.
2. Die Erbsenpaste mit Zitronensaft abschmecken (ca. 1 EL) und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.
3. Die Erbsen für die Füllung ebenfalls mit warmem Wasser auftauen lassen. Den Ofen leicht vorheizen (ca. 50 Grad), um die Buchweizengalettes dort bis zum Servieren warm zu halten.
4. 150 g Buchweizenmehl, 3 gehäufte EL Sojamehl und eine große Prise Salz in einer Rührschüssel vermengen. 2 EL kohlenstoffhaltiges Mineralwasser sowie 400 ml Pflanzendrink peu à peu unter Rühren zugeben. Teig mit Hilfe eines Schneebesens Klümpchen-frei und sämig verrühren. Den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen.
5. Wenige Tropfen Pflanzenöl in einer Pfanne stark erhitzen und ca. 5-6 Buchweizengalettes nach und nach von beiden Seiten in der Pfanne backen. Dafür jeweils eine Kelle voll Teig in der heißen Pfanne dünn ausschwenken und braten, bis sich die Ränder vom Pfannenboden lösen. Dann die Galettes wenden und auf der zweiten Seite fertig backen. Die Galettes im vorgeheizten Ofen bis zum Servieren warm halten.
6. Eine oder zwei Avocado(s) aufschneiden. 4-5 Frühlingszwiebeln waschen und den hellen Teil in feine Röllchen schneiden. Eine Hand voll Radieschen waschen und fein aufschneiden.
7. Die Galettes mit Erbsen-Minz-Püree bestreichen, mit Erbsen, Frühlingszwiebeln, Avocadostreifen und Radieschen füllen und mit Sprossen garnieren.