



# Knusprige, grüne Spargel-Galette

⌚ Preparation time: 30 minutes  
Cooking time: 35 minutes  
**Total time: 65 minutes**

👤 Portions: 4

## Zutaten für 2-4 Portionen (je nach Hunger)

### Für den Teig

- 180 g Dinkelmehl type 630 + reichlich Mehl für die Arbeitsfläche
- 50 g Hartweizengrieß
- 1 Prise Meersalz
- 100 g kalte Margarine (ich verwende Bio-Aslan)
- 2 EL Sojajoghurt natur (ungesüßt)
- 40 ml kaltes Wasser

### Für die Füllung

- 500 g grüner Spargel
- 100 g Zwiebeln
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 1-2 EL Pflanzenöl (zum Anbraten)
- 300 g Seidentofu
- 50 g Kichererbsenmehl
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL scharfer Senf
- 1/2 TL Kurkuma (für eine schöne gelbe Färbung der Füllung/kann entfallen)
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 TL Kräuter der Provence
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 EL Pflanzendrink zum Bepinseln des Teig-Randes (gibt eine schöne goldene Färbung)
- 60 g TK-Erbesen zum Garnieren
- Optional: 3-4 Radiesschen zum Garnieren
- Optional: Sprossen und Minze nach Belieben

## Zubereitung (30 Minuten Ruhezeit für den Teig + 30 Minuten Arbeitszeit + 35 Minuten Backzeit)

1. 180 g Dinkelmehl, 50 g Hartweizengrieß und eine große Prise Meersalz in einer Schüssel vermischen. 100 g kalte Margarine in Stückchen schneiden und 2 EL Sojajoghurt sowie 40 ml sehr kaltes Wasser zum Mehl geben. Zügig einen Teig kneten. Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer reichlich bemehlten Arbeitsfläche kurz geschmeidig kneten. Dabei soviel Mehl für die Arbeitsfläche verwenden, bis ein gleichmäßiger, geschmeidiger Teig entsteht. Dieser sollte jedoch wegen des hohen Gehalts an Margarine nicht "überknetet" werden, da er sonst klebrig wird.
2. Anschließend Teig abgedeckt 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
4. 1 Zwiebel und 1 kleine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit 1-2 EL Pflanzenöl in der Pfanne ca. 3 Minuten anbraten.
5. 300 g Seidentofu, 50 g Kichererbsenmehl, 2 gehäufte EL Hefeflocken, 1 TL scharfer Senf sowie eine große Prise Salz und Pfeffer und eine Prise Kurkuma im Mixer pürieren. Gemixte Tofumasse mit den angebratenen Zwiebeln vermischen und mit Salz abschmecken.
6. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche kreisrund ausrollen. Teig auf das mit Backpapier belegte Blech geben.
7. Die Tofucreme mittig und rund auf den Teig streichen und einen ca. 4-5 cm breiten Rand lassen.
8. Tofumasse mit 1 TL Kräutern der Provence bestreuen. Den grünen Spargel waschen, harte Enden einkürzen, auf die Füllung legen und leicht andrücken. Einen kleinen Rest Füllung im unteren Drittel über die Spargelstangen geben. 1 EL Erbsen ebenfalls darüber streuen. **Tipp:** Wie Ihr auf dem nachstehenden Foto seht, lege ich die Spargelstangen leicht zueinander versetzt auf die Füllung. So sieht man auch einen Teil der hübschen Spargelköpfe,

wenn der Teig später von außen nach innen leicht zugeklappt wird.

9. Grünen Spargel mit 1- 2 EL Olivenöl beträufeln, leicht salzen und den Teig-Rand seitlich leicht über die Füllung klappen. Teig-Rand mit etwas Pflanzendrink bepinseln.
10. Die Spargel-Galette bei 200 Grad Umluft 35 Minuten backen, bis der Teigrand wunderbar goldbraun ist. Achtung, die Backzeit kann je nach Ofen-Typ und -Alter leicht variieren. Die Galette ist fertig, wenn der Teig-Rand Farbe angenommen hat, die Füllung aufgegangen ist und ebenfalls Farbe angenommen hat. Während die Galette im Ofen ist, die restlichen Erbsen in warmem Wasser auftauen lassen.
11. Galette aus dem Ofen holen und mit den restlichen Erbsen, einigen Radieschenscheiben sowie mit Minze und Sprossen garniert servieren.

Ich träufele zusätzlich noch ein klein wenig hochwertiges Olivenöl über die Galette und salze sie leicht nach. Guten Appetit!