

Frühlingsgalettes mit Erbsen, Minze und Radieschen

Wie wäre es mit einer großen, köstlichen Portion Frühling auf Euren Tellern? Dann sind diese fluffigen, glutenfreien Buchweizen-Galettes, gefüllt mit Erbsen-Minz-Paste, Radieschen, Frühlingszwiebeln und Avocado genau das Richtige für Euch! Wisst Ihr, ich selbst kann es kaum noch abwarten, bis der Frühling endlich da ist. Ich freue mich schon so sehr darauf, wieder bei weit geöffnetem Fenster zu schlafen (mache ich im Moment wegen der laufenden Heizung noch nicht), meine dicken Jacken in den Schrank zu hängen, die Winterschuhe gegen meine leichten Sneaker einzutauschen und überall das erste frische Grün zu sehen! Das geht mir jedes Jahr im März so. Ich werde richtig hibbelig und beginne ständig Frühlingsrezepte zu kochen. Und zum Frühling gehören für mich immer wieder Erbsen, Radieschen, satte grüne Farben, Frische und viel Aroma einfach dazu. Diese Galettes hier vereinen all das in sich. Sie sind glutenfrei, ganz zart, lassen sich wunderbar rollen und natürlich nach Belieben füllen. Ein bisschen müssen wir ja noch warten, aber zumindest auf unserem Speisplan kann der Frühling ja schon mal Einzug halten, oder?! Freue mich, von Euch zu hören und schicke Euch frühlingshibbelige Grüße, Eure Lea

Zutaten für 2-3 Portionen

Erbsen, Radieschen und Frühlingszwiebeln geben diesen leckeren Galettes einen frischen, frühlingshaften Geschmack!

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)

Mit der Zubereitung der Erbsen-Minz-Paste beginnen. 200 g TK-Erbsen mit sehr warmem/heißem Wasser bergieen 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. Für die Zubereitung der Erbsen-Minz-Paste benötigt Ihr keinen teuren Mixer. Der Mix-Aufsatz eines Schneidstabes reicht völlig aus! Die Erbsenpaste mit Zitronensaft abschmecken (ca. 1 EL) und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen. Die Erbsen-Minz-Paste ist eine tolle, cremige und frhlingshafte Fllung für die Galettes. Ihr könnt sie aber auch als Dip oder Brotaufstrich verwenden. Sie schmeckt köstlich frisch und aromatisch. Die Erbsen für die Fllung ebenfalls mit warmem Wasser auftauen lassen. Den Ofen leicht vorheizen (ca. 50 Grad), um die Buchweizengalettes dort bis zum Servieren warm zu halten. 150 g Buchweizenmehl, 3 gehäufte EL Sojamehl und eine große Prise Salz in einer Rherschssel vermengen. 2 EL kohlen­säurehaltiges Mineralwasser sowie 400 ml Pflanzendrink peu à peu unter Rhren zugeben. Teig mit Hilfe eines Schneebesens Klümpchen-frei und sämig verrühren. Den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen. 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. 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. Die Galettes mit Erbsen-Minz-Püree bestreichen, mit Erbsen, Frühlingszwiebeln, Avocadostreifen und Radieschen fllen und mit Sprossen garnieren.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Buchweizen-Galettes](#)
- [Vegane Pfannkuchen mit Kruterfrischcreme](#)
- [Spinatpfannkuchen](#)