

Galettes (aus Frankreich)

Teig

250 g Buchweizenmehl,
1 Messerspitze Natron und eine
Prise Salz mischen.
300ml Sojamilch,
300ml Mineralwasser und
50ml Öl hinzugeben und zu einem klümpchenfreien Teig
verrühren. Der Teig soll möglichst dünnflüssig sein.

Dann in einer mit Öl ausgepinselten Pfanne, oder mit einem Crêpes-Maker hauchdünne Galettes ausbacken.

Soße

4 EL Öl in einem Topf erhitzen.
2-3 EL Mehl einrühren.
200 ml Wasser (heiß) und
200 ml Sojamilch mit
3-4 TL Gemüsebrühenpulver verrühren.
3 Blattspinatwürfel auftauen und hinzufügen. Die Soße mit
Salz und Pfeffer abschmecken.

Füllung

400 g Räuchertofu Würfel schneiden und in einer Pfanne mit
etwas Öl scharf anbraten.
1 Aubergine und
2-3 Tomaten in Würfel schneiden und ebenfalls anbraten. Mit
Salz und Pfeffer und einen Hauch

Den fertigen Galette mit der Soße bestreichen und mit dem Gemüse und dem Tofu belegen. Anschließend vier- oder sechseckig zusammenfalten und sofort servieren.

Ergibt: ca. 14 Galettes

Zubereitungszeit: 40 Minuten