Galette mit grünem Spargel und Cherrytomaten

Zeit gesamt
2h

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Dinkelmehl, Type 630	600 g
Salz	
Margarine, vegan	300 g
Wasser	80 ml
Sojadrink	150 ml
grüner Spargel	2 Bund
Cherrytomaten Mix	300 g
Veganer Frischaufstrich, Kräuter	150 g
Pinienkerne	20 g
Zuckerrübensirup	3 EL
Olivenöl	1 EL
Pfeffer, weiß	
Bio Zitronen	

Zubereitung

Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier

1. In einer Schüssel Mehl und Salz mischen. Margarine esslöffelweise mit einem Handrührgerät mit Knethaken unterkneten, nach und nach 60 ml Wasser und Sojadrink dazugießen und zu einem Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 1 Std. ruhen lassen.

2. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden knapp abschneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren.

3. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Teig zu zwei dünnen, ca. 25 cm großen Kreisen ausrollen. Teige mit Streichgenuss bestreichen. Dabei einen ca. 5 cm breiten Rand frei lassen. Spargel und Cherrytomaten gleichmäßig darauf verteilen. Teigränder nach und nach ringsherum einklappen. Dabei die überstehenden Ecken leicht festdrücken. Spargel-Galettes im Ofen ca. 40–45 Min. backen.

4. Spargel-Galettes mit Zuckerrübensirup bepinseln, Pinienkerne darübergeben und im Ofen weitere ca. 5 Min. backen. Spargel-Galettes aus dem Ofen nehmen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer würzen, mit einer feinen Reibe Zitronenabrieb darüberreiben und leicht abgekühlt servieren.

Guten Appetit!

Info: Die Galette stammt traditionell aus der Bretagne und wird dort aus Buchweizen hergestellt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1293 kcal
Kohlenhydrate	121 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	71 g