



Spargel-Galette mit Erbsenpüree

Zeit gesamt
🕒 2h

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Dinkelmehl, Type 630	300 g
Salz	0.5 TL
Margarine, vegan	150 g
Haferdrink	50 ml
Erbsen, tiefgefroren	300 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Olivöl	3 EL
grüner Spargel	1 Bund
Zuckerrübensirup	1 EL
Pinienkerne	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf, Frischhaltefolie, Pürierstab, Nudelholz

1. In einer Schüssel Mehl und Salz mischen. Margarine esslöffelweise mit einem Handrührgerät mit Knethaken unterkneten, nach und nach 40 ml Wasser und Haferdrink dazugießen und zu einem Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 1 Std. ruhen lassen.
2. Inzwischen in einem Topf 1 l Salzwasser zum Kochen bringen. Erbsen darin ca. 3 Min. weich kochen, abgießen und eine Handvoll Erbsen beiseitestellen. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. In einem hohen Gefäß Erbsen, Zwiebel, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl fein pürieren. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden knapp abschneiden.
3. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Teig zu einem dünnen ca. 25 cm großen Kreis ausrollen. Teig mit Erbsencreme bestreichen. Dabei einen ca. 5 cm breiten Rand frei lassen. Spargel gleichmäßig darauf verteilen. Teigränder nach und nach ringsherum einklappen. Dabei die überstehenden Ecken leicht festdrücken. Spargel-Galette im Ofen ca. 25 Min. backen.
4. Spargel-Galette mit Zuckerrübensirup einpinseln, Pinienkerne und beiseitegelegte Erbsen darübergeben und im Ofen weitere ca. 5 Min. backen. Spargel-Galette aus dem Ofen nehmen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und leicht abgekühlt servieren.

Guten Appetit!

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

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	825 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	53 g