

Antonina Müller
Galette mit Hähnchen und Lauch

Dienstag, 19. April 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

30 g	Butter
150 g	Buchweizenmehl
1	Ei (Größe M)
230 ml	Milch
230 ml	Wasser, kalt
etwas	Salz
600 g	Hähnchenbrustfilets
20 g	frischer Ingwer
120 ml	Sojasauce
etwas	Pfeffer
1 EL	Honig
1 EL	Speisestärke
1 Stange	Lauch
2 EL	Pflanzenöl
2 EL	Zucker
150 ml	Weißwein
12	Kirschtomaten
4 EL	Crème fraîche



Zubereitung:

1. Für den Galette-Teig Butter schmelzen.
2. Buchweizenmehl, Ei, Milch, kaltes Wasser, Butter und 1 TL Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts glatt verquirlen.
3. Zugedeckt mindestens 1 Stunde kaltstellen und quellen lassen.
4. Inzwischen die Hähnchenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen oder Würfel schneiden.
5. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Ingwer und Hähnchen mischen.
6. Die Hälfte der Sojasauce, Pfeffer und Honig unter das Geschnetzelte mischen.
7. Speisestärke und 1 EL kaltes Wasser anrühren und ebenfalls unter das Fleisch mischen und marinieren.
8. Für die Galettes eine flache beschichtete Pfanne erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen (Gallettes) backen. Zugedeckt kurz warmhalten.
9. Den Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
10. In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen, den Lauch zugeben und kurz anbraten.
11. Zucker über den Lauch streuen und leicht karamellisieren.
12. Mit Weißwein ablöschen und restliche Sojasauce zugeben, alles durchschwenken und kurz dünsten.

13. In einer weiteren beschichteten Pfanne restliches Öl erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze kurz anbraten, dann Temperatur reduzieren und das Fleisch etwa 4 Minuten garen.
14. Tomaten waschen, trockenreiben und halbieren.
15. Galettes auf einem Arbeitsbrett auslegen. Lauch und Fleisch darauf verteilen.
16. Je 1 Klecks Crème fraîche darauf geben.
17. Kirschtomaten auf dem Belag verteilen. Galettes überklappen und sofort anrichten.

Pro Portion: 500 kcal/ 2090 kJ
28 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 20 g Fett