



Mediterrane Galette mit Zucchini, Cherry Tomaten, roten Zwiebeln, und Oliven

Zutaten für 4 Personen

Zutaten für den Teig

220 g	Dinkel- Ruchmehl oder Dinkel Vollkornmehl
25 g	Maismehl oder Buchweizenmehl
15 g	Hatweizendunst
1.5 Tl	Salz
35 g	geriebener Parmesan
100 g	Butter Zimmertemperatur
1 dl	Kaltes Wasser

Zutaten Füllung

ca. 400 g	Zucchini
1 Stk.	Rote Zwiebel
ca. 300 g	Cherry Tomaten
50 g	Oliven schwarz ohne Stein
	wenig italienische Petersilie
ca. 3 EL	Olivenöl
	Grobes Salz und Schwarzer Pfeffer

Zubereitung Teig

Alle trockenen Zutaten sowie die Hälfte des Parmesans in einer Schüssel oder in einem Rührwerk gut mischen. Dann die Butter und das kalte Wasser dazugeben. Den Teig rasch zu einem glatten Teig kneten. Den fertigen Teig zu einer runden, flachen Form formen und in Zellophan luftdicht einwickeln und ca. 30 min kühl stellen.

Zubereitung Teig

Zucchini waschen, längs vierteln und Kerngehäuse längs rausschneiden. Anschliessend in ca. 0.5cm dünne streifen schneiden. Cherry Tomaten vierteln, Rote Zwiebel grob hacken, Oliven halbieren und die Petersilie ebenfalls grob hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Salz, Pfeffer und Olivenöl dazu geben, mischen und Abschmecken. Den Backofen Ober- Unterhitze auf 180°C Vorheizen Den gekühlten Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nun zu einem ca. 3-5 mm dünnem Kreis auswallen und auf ein Backpapier legen. Den restlichen Parmesan in der Mitte des Teiges verteilen und dabei ca. 2-3 cm vom Rand frei lassen. Die Füllung gleichmässig auf dem Teig verteilen und dann den Rand zur Mitte überlappend im Kreise einschlagen und leicht andrücken. Die Galette auf einem Blech im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Passt gut mit Salat zusammen oder in kleine Stücke schneiden zum Apéro. Die Füllung lässt sich gut mit Speck, Salami, Kürbis, Chili und so weiter ergänzen. Den Teig vorbereiten, portionieren und einfrieren. Dieser ist bis zu 4 Monaten luftdicht verpackt im Tiefkühler haltbar.

Weitere Gratis-Rezepte auf → ll-kitchen.ch/blog