



New Wave Cooking

Zwiebelgalette

Zutaten (für vier Personen)

240 g Dinkelvollkornmehl
80 g Margarine kalt, in Würfeln
Ca 85 ml Wasser
9 mittelgrosse Zwiebeln
Olivenöl

1 Bund Frühlingszwiebeln
3 EL Crème Fraîche
1 EL Senf
Salz, Pfeffer
Optional Nussmesan oder Parmesan



Die Zwiebeln in Streifen schneiden und mit etwas Öl und Salz in einer Pfanne bei niedriger Hitze karamellisieren lassen, regelmässig rühren. Dies kann eine Weile dauern, in der Zwischenzeit kann der Teig zubereitet werden.

Für den Teig Mehl, Margarine, Wasser und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und vermengen, bis alles einigermaßen zusammenhält, aber noch Margarinestücke vorhanden sind. Nun den Teig immer wieder falten, bis er formbar ist. In den Kühlschrank legen.

Die Frühlingszwiebeln schräg in feine Ringe schneiden und in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Die Creme Fraîche mit Senf, Salz, Pfeffer und bei zu fester Konsistenz etwas Wasser verrühren.

Sobald die Zwiebeln weich und goldbraun sind vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Nun den Teig auswallen, entweder für eine grosse Galette oder 4 kleine, der Teig sollte schön dünn sein, ca 3 mm dick. Den Teig auf ein geöltes Blech geben, mit der Creme Fraîche Masse bestreichen, seitlich einen ca 1.5 cm Rand frei lassen. Nun optional mit etwas Nussmesan oder Parmesan bestreuen.





New Wave Cooking

Die karamellisierten Zwiebeln darauf verteilen und den frei gelassenen Rand einklappen.

Die marinierten Frühlingszwiebeln darauf geben und die Galetten bei 180° Umluft ca. 25 min backen, bis sie goldbraun sind.

Mit einem Salat servieren.

