



Special: Nektarinen-Pflaumen-Galette

mit Minze und Crème fraîche



40-50min



2 Personen

Hier kommt ein erfrischend sommerliches Dessert für den nächsten Grillabend. Oder einfach mal so zum Spaß. Säuerlich-süße Nektarinen und Pflaumen sind das Herzstück der Galette, die nicht nur hübsch anzusehen ist – auch die inneren Werte sind absolut in Ordnung: Das Obst wird mit Ingwer, Ahornsirup und Limettensaft raffiniert abgerundet. Kokosflocken, Minze und Crème fraîche verleihen dem Ganzen zusätzliche Frische.

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Nektarinen
- 2 Pflaumen
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Packung Quicheteig ¹
- 1 Packung Kokosflocken ¹²
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- 1EL Weizenmehl ¹
- Zucker
- Salz

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Küchenpinsel

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 573kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 55.4g, Eiweiß 7.2g



1. Zutaten vorbereiten

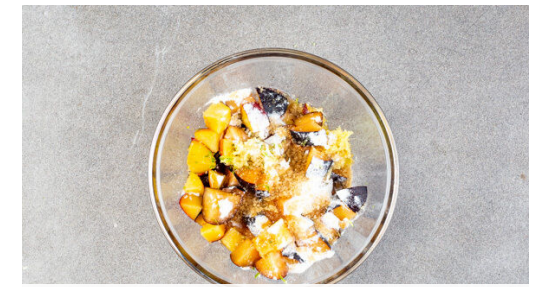
Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **1/2 des Ingwers** schälen und fein reiben. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. 1EL Butter in einem kleinen Topf schmelzen.

Tipp: Alternativ kann man die Butter auch innerhalb weniger Sekunden in der Mikrowelle schmelzen.



2. Obst schneiden

Die **Nektarinen** und die **Pflaumen** halbieren, den Stein jeweils entfernen und das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm große Stücke schneiden.



3. Obst verfeinern

Das **Obst** mit **1-2TL Ingwer**, dem **Ahornsirup**, dem **Limettensaft**, **1TL Limettenschale**, 1EL Mehl, 2EL (braunem) Zucker und 1 kleinen Prise Salz vermengen.



4. Galette vorbereiten

1EL kalte Butter in kleine Würfel schneiden. Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und das **Obst** gleichmäßig darauf verteilen, dabei einen Rand von ca. 4cm aussparen. Die Butterwürfel auf dem **Obst** verteilen und den Rand über das **Obst** falten.



5. Galette backen

Den **Teigrand** mit der geschmolzenen Butter bepinseln und mit 1EL (braunem) Zucker bestreuen. Die **Galette** 35-40Min. im Ofen goldbraun backen. Nach ca. 20Min. überprüfen, ob die **Galette** zu dunkel wird, dann ggf. mit etwas Alufolie abdecken. Die **Galette** ca. 5Min. vor Ende der Garzeit mit den **Kokosflocken** bestreuen.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Crème fraîche** mit dem **Vanillezucker** verrühren und bis zum Servieren kalt stellen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die fertig gebackene **Galette** aus dem Ofen holen und mindestens 15Min. abkühlen lassen, am besten, bis sie Raumtemperatur hat. Anschließend mit der **Minze** garnieren, in Stücke schneiden und mit der **Crème fraîche** servieren.