



## Galetten mit Mangold

aus „Hin und weg: Lunchbox-Rezepte für Picknick und unterwegs“

### Zutaten für 6 Stück:

150 g helles Dinkelmehl, 50 g Dinkelvollkornmehl, ½ TL Salz, 80 g Butter, 150 g Mangold, 200 g Feta, 100 g Ricotta, 60 g Pinienkerne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Mehl für die Arbeitsfläche, 1 Eigelb zum Bestreichen.

### Zubereitung:

Für den Teig die beiden Mehlsorten mit dem Salz vermischen. Die Butter in kleinen Stücken dazugeben. Grob mit den Händen unterkneten. 100 ml kaltes Wasser begeben und alles rasch zu einem Teig zusammenfügen. Den Teig zu einer Kugel formen und mit Klarsichtfolie bedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung den Mangold in kochendem Salzwasser 2 – 3 Minuten blanchieren, abgießen, ausdrücken und grob hacken. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Mangold, dem Ricotta und zwei Dritteln der Pinienkerne vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig in sechs Portionen teilen und jede Portion auf wenig Mehl 3 mm dick rund ausrollen. Die Masse auf dem Teig verteilen, dabei rundherum etwa 3 cm Rand frei lassen. Die restlichen Pinienkerne darüberstreuen. Den Rand des Teigs zur Mitte hin umklappen und leicht andrücken. Den Rand mit dem verquirlten Eigelb bestreichen. Die Galetten in der Mitte des vorgeheizten Ofen 20 – 25 Minuten goldbraun backen.