

Rezept

Farinata mit Frühlingsgemüse

Ein Rezept von Farinata mit Frühlingsgemüse, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Kichererbsenmehl	3 Kartoffeln
1 Möhre	3 kleine Mairübchen
6 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
neutrales Pflanzenöl	Saft von 1/2 Zitrone
Salz	1 TL Kala Namak (indisches Schwefelsalz, nach Belieben)
Pfeffer	2 TL Backpulver
5 EL Olivenöl	100 g Pflücksalat
2 EL Nussmus	1 EL natives Kürbiskernöl
Zucker	½ Bund Petersilie

Außerdem

Springform (26 cm Durchmesser)

Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 16 g F, 13 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Das Kichererbsenmehl in eine beschichtete Pfanne geben und bei hoher Temperatur unter ständigem Rühren ca. 2 Min. rösten, bis das Mehl etwas dunkler wird und Röstaromen aufsteigen. Anschließend in eine Schüssel füllen, mit 1 l Wasser verquirlen und 30 Min. quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln, Möhre und Mairüben putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen, die Ränder ca. 3 cm hoch fetten.
4. 1 EL neutrales Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel darin scharf anbraten. Die Temperatur reduzieren und das Gemüse 3-4 Min. weiterbraten, dabei hin und wieder umrühren. Anschließend vom Herd ziehen.
5. Kartoffeln, Möhren, Mairüben, Frühlingszwiebeln und Knoblauch in die Form geben. Den Kichererbsenteig mit 2 TL Zitronensaft, Kala Namak und 1 TL Salz, etwas Pfeffer, Backpulver und Olivenöl glatt rühren und auf das Gemüse in die Form gießen. Im Backofen (Mitte) 40 Min. backen, herausnehmen und 5 Min. stehen lassen.

6. Zum Servieren den Salat waschen und trocken schleudern. Nussmus, Kürbiskernöl, den restlichen Zitronensaft und 6 EL Wasser glatt rühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter das Dressing heben. Die Farinata mit Salat und Dressing servieren.