Rezept

Socca

Ein Rezept von Socca, am 12.10.2024

Zutaten

Für den Teig

- **300 g** Kichererbsenmehl
- **4 TL** Olivenöl
- Salz

Für den Belag

- **50 g** Baby-Blattsalate
- **100 g** Feta-Schafskäse
- Pfeffer
- **50 g** getrocknete Tomaten in Öl
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 15 g F, 28 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig das Kichererbsenmehl mit 1 gehäuften TL Salz mischen. 350 ml Wasser mit einem Schneebesen gut unterrühren. Die Masse ca. 1 Std. quellen lassen.

2. Inzwischen für den Belag den Blattsalat verlesen, waschen und sehr gut trocken schleudern. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, dabei 2 EL Öl auffangen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden.

3. Zwei Ofenroste mit Backpapier belegen. Den Backofen auf 200° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. 1 TL Olivenöl in einer beschichten Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Kichererbsenmasse in die Pfanne geben und mit einem Löffel zu einem runden Fladen (ca. 22 cm Ø) ausstreichen. Den Fladen ca. 5 Min. braten. Dann einen großen Topfdeckel auf die Pfanne legen und die Pfanne umdrehen, sodass die Socca auf dem Deckel liegt. Die Pfanne zurück auf den Herd stellen, die Socca vom Deckel zurück in die Pfanne gleiten lassen und auf der zweiten Seite weitere 4-5 Min. braten. Aus dem restlichen Olivenöl und der restlichen Kichererbsenmasse auf die gleiche Weise drei weitere Fladen braten. Je zwei Fladen auf einen Ofenrost legen.

4. Jeden Fladen mit je ½ EL Tomatenöl beträufeln. Je ein Viertel des Fetas daraufbröseln und je ein Viertel der Tomaten darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen (Mitte) rostweise nacheinander je ca. 10 Min. backen. Die Fladen auf Teller geben und den Salat darauf verteilen. Sofort servieren.