

Rezept

Socca-Pizza mit Zucchini

Ein Rezept von Socca-Pizza mit Zucchini, am 28.04.2024

Zutaten

Für den Teig:

300 g Kichererbsenmehl

Salz

Für den Belag:

1 kleiner Zucchini

50 g getrocknete Tomaten in Öl

2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)

4 TL Öl zum Braten

Salz

Pfeffer

1 Avocado

2 TL Zitronensaft

½ Bund Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 42 g F, 30 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl mit 1 gehäuften TL Salz mischen. 350 ml Wasser mit einem Schneebesen gut unterrühren. Die Masse 1 Std. stehen lassen, damit das Mehl aufquellen kann.
2. Inzwischen für den Belag Zucchini waschen, putzen und mit einem Julienne- oder Spiralschneider in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen, dabei 2 EL des Öls auffangen. Tomaten in schmale Streifen schneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Masse hineingeben und mit einem Löffel zu einem Fladen von 22 cm Durchmesser ausstreichen. 5 Min. braten. Zum Umdrehen einen großen Topfdeckel auf die Pfanne legen, Pfanne umdrehen. Socca vom Deckel in die Pfanne gleiten lassen und weitere 4-5 Min. braten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backofengitter legen. Den restlichen Teig zu drei weiteren Böden braten. Je zwei Böden auf ein Gitter legen und mit je ½ TL Tomatenöl beträufeln.
4. Die Böden mit je einem Viertel des Mozzarellas belegen. Darauf je ein Viertel der Tomaten und Zucchini verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Soccas nacheinander je 10 Min. backen. Am Ende jeweils den Backofengrill einschalten und die Soccas 2-3 Min. unter dem Grill zu Ende garen. Während die Böden backen, die Avocado halbieren, entsteinen, schälen und würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Avocado und Basilikum auf den Soccas verteilen, sofort servieren.