



Farinata (Kichererbsenkuchen)

LEVEL easy

ZEITBEDARF ca. 10 Min., plus Ruhezeit und ca. 1 Std. Backzeit

VEGGIE

Quelle: Rezept aus Ligurien, FFF© (Flavio`s Fine Food)

Zutaten (4 Personen):

250 g Kichererbsenmehl

0,75 l Wasser

0,6 dl Olivenöl, extra vergine

2 TL Meersalz

1 Handvoll Rosmarinnadeln

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

AUMATT
LADE

Zubereitung:

- Kichererbsenmehl ins Wasser einrühren, bis es keine Krümel mehr hat.
- Teig einige Stunden ruhen lassen.
- Olivenöl in ein Blech (ca. 30 x 40 cm) giessen.
- Teig zum Olivenöl geben. Sorgfältig rühren, bis das Öl sich mit dem Teig verbunden hat. Der Teig sollte ca. 1 cm hoch sein.
- Rosmarinnadeln über den Teig streuen.
- Ofen auf 200 °C erhitzen. Blech einschieben und ca. 1 Std. lang backen, bis es an der Oberfläche eine feine Kruste gibt.
- Sofort in Stücke schneiden und heiss servieren. Nach Belieben mit Mühlenpfeffer bestreuen.
- Dazu passt gut ein Tomaten-, Rübli- oder Kohlräbli-Salat.