

Italienischer Kichererbsenfladen: Farinata di ceci

VORBEREITEN

6
Std.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 3 Backbleche

900 ml lauwarmes Wasser
300 g Kichererbsenmehl
10 g Salz
120 g Olivenöl (davon 70 g zum Einfetten)

Besonderes Zubehör

Backblech (Durchmesser 32 cm)

Farinata kommt ursprünglich aus Ligurien und wurde früher von den armen Leuten wegen der einfachen Zutaten als Alternative zum Brot verwendet. Mittlerweile ist es eines der beliebtesten "Cibi di strada" (Straßenessen) und schon lange nicht mehr zweite Wahl. Es ist dabei nicht nur lecker und gesund, sondern auch vegan und glutenfrei. Ein echtes Super-Streetfood!

- 1 -

Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in der Mitte bilden. Wasser nach und nach in die Mitte gießen. So lange gut verrühren bis keine Klumpen mehr zu sehen sind und eine flüssige und gleichmäßige Masse entsteht.

- 2 -

Mit Klarsichtfolie abdecken und die Masse 4-5 Stunden außerhalb des Kühlschranks ruhen lassen. Zwischendurch immer mal wieder durchrühren. Anschließend den Schaum, der auf der Oberfläche entstanden ist, mit einer Schaumkelle abschöpfen.

- 3 -

Olivenöl und Salz hinzugeben und alles gut vermengen. Backofen (Ober-/Unterhitze) auf 250 °C vorheizen.

- 4 -

Die Backbleche einfetten (am besten eignen sich Kupfer oder Aluminiumbleche aber es geht auch ein Antihafblech) und mit einer Kelle die Kichererbsenmasse darauf verteilen. Mit Hilfe einer Gabel das Ganze glattstreichen, damit es gleichmäßig backt.

- 5 -

Ganz unten in den Backofen stellen. Nach 10 Minuten das Backblech in die oberste Schiene schieben und weitere 10-15 Minuten backen, bis die Farinata eine goldbraune Farbe annimmt. Bei Umluft nur 7-8 Minuten bei 220 °C backen.

- 6 -

Aus dem Backofen nehmen, nach Belieben mit etwas Pfeffer würzen.