



SOCCA MIT KRAUTIGEM BLÜTENSALAT

Socca ist ein dünner, nussiger Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl, traditionell zubereitet in einem Holzofen und großen flachen Pfannen. Das ist typisches Streetfood aus Nizza, doch die Pfannkuchen werden auch in Genua gegessen – dort heißen Sie Farinata.

DAS BENÖTIGEN

Für die Socca

- 250 g Kichererbsenmehl*
- 1 ganzer TL Salz
- 500 ml handwarmes Wasser
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL fein gehackte, frische Rosmarinnadeln
- *ausreichend für 2 bis 3 Pfannkuchen

Für den Blütensalat

- 100 g Mesclun-Salatsmischung oder eine andere mediterrane Salatsmischung
- Eine kleine Handvoll Thailändischer Basilikum
- Eine kleine Handvoll Minzblätter, feingehackt
- Eine kleine Handvoll (violette) Basilikumblätter
- Ein paar Zweige frisch gepflückter Kerbel
- Eine Handvoll essbarer Blüten (zum Beispiel Ostindische Kirsche, Ringelblume, Veilchen, Kornblume)
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 3 EL mildes, grasiges Olivenöl
- Fleur de Sel, zum Bestreuen
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

SO WIRD'S GEMACHT

Das Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben, Salz hinzufügen und mit dem Schneebesen 500 ml lauwarmes Wasser unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. 2 EL Olivenöl hineintrühren, mit Frischhaltefolie abdecken und 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Eventuell mit einem Löffel den Schaum abschöpfen, der sich auf dem Kichererbsenteig bilden kann und den Teig erneut durchrühren.

Den Ofen auf 230°C vorheizen. Einen kräftigen Schuss Olivenöl in eine große eiserne Pfanne geben, in den Ofen stellen und glühend heiß werden lassen. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen (Ofenhandschuhe verwenden!), eine dünne Schicht Teig hineingeben und die Pfanne im Kreis schwenken, bis sich der Teig gleichmäßig verteilt hat. Mit dem Rosmarin bestreuen und 20 – 25 Minuten ausbacken. Die Ränder müssen goldbraun und knusprig sein. Den Vorgang für den zweiten Socca wiederholen (und eventuell mit einem dritten, je nach Größe der Pfanne).

Für den Salat die trockenen Zutaten zu einem luftigen Salat vermischen und auf die Socca legen. Den Zitronensaft mit dem Olivenöl vermischen und über den Salat geben. Mit Fleur de Sel bestreuen und mit frischem Pfeffer würzen.

WEITERE INFOS

TOLL WAS BLUMEN MACHEN .DE