

Socca de Nice à la essentielles

(Zutaten für 2 Personen)

Für den Teig:

200 g Kichererbsenmehl

1 gestrichener TL Salz

½ Päckchen Trockenhefe/-germ

125 ml lauwarmes Wasser

0,5 TL Honig

1 EL Olivenöl

Für den Belag:

125 g Sauerrahm

20 g Parmesan fein gerieben

1 mittlere Zucchini

80 g Mozzarella light

eine Handvoll Cocktailtomaten

25 g Rucola/Rauke

1 Handvoll Basilikumblätter, Salz, Pfeffer

Kichererbsenmehl mit Salz und Hefe/Germ mischen. Wasser, Honig und Olivenöl mit einem Schneebesen oder einem Handmixer gut unterrühren und (am besten mit der Hand) zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Die Masse ca. 1 Std. abgedeckt quellen lassen.

In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten. Sauerrahm und geriebenen Parmesan verrühren. Zucchini und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Rauke/Rucola waschen und trockenschleudern.

Rohr auf 220 Grad (O/U) vorheizen. Backblech dabei ins Rohr schieben. Teig durchkneten, zu 2 Kugeln formen. Teigkugeln bereits auf Backpapier zu zwei dünnen ovalen Fladen (sodass sie nebeneinander auf das Backblech passen) ausrollen und Rand rundherum etwas andrücken.

Jeden Fladen mit je der Hälfte der Sauerrahm-Parmesan-Creme bestreichen, Zucchini- und Tomatenscheiben sowie Mozzarella darauf verteilen. Ca. 15 min backen. Vorsichtig auf Teller schieben und Rucola und Basilikum darauf verteilen. Salzen und pfeffern und servieren.



Als Belag eignen sich z. B. auch Feigen und Ziegenfrischkäse oder rote Zwiebeln und Speck. Der Fantasie beim Belegen sind kaum Grenzen gesetzt.