



Farinata

Die ligurische Kichererbsen-Brot-Spezialität ist eine tolle Pizza-Abwandlung für jene, die auf Gluten verzichten wollen oder müssen. Profikoch Surdham Göb zeigt, wie man sie am besten zubereitet.

Die Farinata ist in der Verarbeitung leichter als Pizza und voller guter Ballaststoffe. Wer mag, kann den bekömmlichen ligurischen Kichererbsen-Pfannkuchen natürlich auch wie eine normale Pizza belegen. Dazu passt ein frischer grüner oder gemischter Salat mit einem feinen Dressing.

Zutaten

Für ein Backblech von 20 x 30 cm

- 220 g Kichererbsenmehl
- 600 ml Wasser
- 5 g Frischhefe
- 4 EL Olivenöl
- 8 getrocknete Tomaten
- 75 g in Lake eingelegte Oliven, entkernt
- 1 Prise Salz
- 1 TL Rosmarin,
• frisch gehackt

Zubereitung

1. Das Kichererbsenmehl mit dem abgemessenen Wasser und der Hefe zu einem klümpchenfreien Teig verrühren und diesen 4 Stunden bei Raumtemperatur oder 12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Das Backblech mit Backpapier belegen und dieses mit 2 Esslöffeln Olivenöl einpinseln. Den Teig noch einmal vorsichtig verrühren, damit sich nichts abgesetzt hat, und auf das Blech fließen lassen. Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen und den Teig in dieser Zeit noch ein wenig aufgehen lassen. Die Tomaten klein schneiden, die Oliven abtropfen lassen. Den Teig mit den Tomaten und den Oliven belegen. Die Teigoberfläche leicht mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, salzen und den Rosmarin daraufgeben. Die Farinata im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen.
3. Aus dem Ofen nehmen und auf ein Kuchengitter ziehen. Falls möglich, schon jetzt vom Backpapier lösen, damit die Farinata auch von unten Luft bekommt, ansonsten spätestens wenn die Farinata halb ausgekühlt ist.