

Ackerbohnen-Farinata

Farinata ist der italienische Name für einen omeletteähnlichen Fladen, der ursprünglich aus Kichererbsenmehl gemacht wird und der zu den traditionellen Spezialitäten in Ligurien, auf Sardinien und im südlichen Piemont gehört. Farinata kann beispielsweise als Brunch oder Snack mit verschiedenen Antipasti-Häppchen gegessen werden.

Snack für 2-3 Personen

Zutaten:

125 g Ackerbohnenmehl
350 ml lauwarmes Wasser
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1-2 EL gehackte Kräuter (z.B. Rosmarin oder Petersilie)
25 ml Olivenöl
Öl zum ausstreichen

Das Ackerbohnenmehl in eine Schüssel geben. Das Wasser langsam hinzugeben. Alles mischen bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse zugedeckt über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

Am nächsten Tag den Ofen auf 230° C Umluft vorheizen. Die Kräuter und das Olivenöl zur Farinata- Masse geben und alles kurz aufrühren, damit sich nichts am Boden absetzt. Ein Wähenblech (ca. 27 cm Durchmesser) mit Öl ausstreichen. Die Farinata-Masse in das Wähenblech giessen, in den vorgeheizten Ofen geben und 12-15 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und lauwarm geniessen.