

Kochen mit Stern | Socca Niçoise – Kichererbsenfladen-Snack aus Nizza

Zutaten:

- 150 g Kichererbsen-Mehl
- ca. 450 ml Wasser
- 40 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Kichererbsen-Mehl in eine Schüssel geben. Mit ca. 450 ml Wasser, dem Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz zu einem glatten, dünnflüssigen Teig (Konsistenz wie bei einem Crêpe-Teig) verrühren. Den Teig 20 Minuten kaltstellen.

Danach den Teig kräftig umrühren, damit sich das Olivenöl gut mit dem restlichen Teig vermischt.

Eine Pfanne ohne Fett stark erhitzen. Die Pfanne sollte unbedingt beschichtet sein, damit der Teig nicht am Boden festbackt. Eine gute Kelle voll Teig in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten ca. 3 Minuten ausbacken. Die Socca dürfen ruhig braun werden. Auf diese Weise den Teig nach und nach ausbacken.

Die fertigen Socca in Stücke zerteilen und in einer Frittentüte warm servieren. Kräftig mit Pfeffer aus der Mühle würzen und ggf. noch etwas nachsalzen.

Rezept: Vincent Moissonnier

Quelle: live nach neun – Kochen mit Stern