



Farinata (Kichererbsen-Pfannkuchen)

Der gebackene Kichererbsenfladen ist ein typisches Gericht aus Ligurien. Ähnliche Pfannkuchen wurden bereits in der Antike von den Griechen und Römern gebacken. Die Farinata ist mit unterschiedlichen Namen (Cecina, Torta di Ceci, Fainè) in vielen Regionen Italiens und auch z.B. in Südfrankreich (Socca) bekannt. In Ligurien aber, ist die Farinata heutzutage auch als Spuntino (Snack) besonders beliebt, dabei wird sie z.B. mit Knoblauch eingerieben, mit Sardellen, eingelegten Gemüsen, Zwiebeln oder Piccantino Tropeano belegt.

Zutaten (4-5 Snacks)

150g	Kichererbsenmehl
4,5dl	Wasser
4cl	Olivenöl
8g	Salz

Olivenöl zum Einölen
des Backblechs

Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben, Wasser nach und nach zugeben und dabei ständig gut verrühren, am Besten mit einem Handrührgerät.

Den flüssigen Teig mindestens 6 Stunden ruhen lassen, oder über Nacht im Kühlschrank lagern.

Ofen auf 250° vorheizen.

Allfälliger Schaum von der Teigoberfläche abheben. Olivenöl und Salz zugeben und den Teig nochmals gut verrühren.

Ein Backblech grosszügig einölen. Teig nochmals aufrühren und in das Backblech giessen, die Teigschicht sollte ca. 6-7mm dick sein. Auf der untersten Rille in den Ofen

schieben und ca. 15 Minuten backen. Die Oberfläche der Farinata sollte leicht braun werden.

Farinata 10 Minuten im Blech auskühlen lassen. Zu Stücken schneiden und mit den eingangs erwähnten Zutaten anrichten. Die Farinata schmeckt noch warm am Besten.





