

Rezept

Socca mit Rote-Bete-Hummus und geröstetem Sesam-Rosenkohl

Anzahl: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten + 4 Stunden Ruhezeit



Zutaten für den Teig

250 g Kichererbsenmehl
500 ml warmes Wasser
1 TL Salz
2-3 EL Olivenöl

Zutaten für den Belag

240 g Kichererbsen
½ TL Kreuzkümmel
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
3 EL Tahini
1 EL Zitronensaft
2 EL natives Olivenöl extra
75 g Rote Bete (gegart)
Salz, Pfeffer
200 g iglo Rosenkohl
2 EL Olivenöl
1 TL Honig
2 TL iglo Petersilie
2 EL Joghurt
Sesam

Zubereitung

1. Für den Teig das Kichererbsenmehl mithilfe eines Schneebesens gut mit dem Wasser verrühren. Das Salz und das Olivenöl in die Schüssel geben und weiterrühren, sodass keine Klumpen entstehen. Den Teig anschließend für mindestens 4 Stunden ruhen lassen.
2. Für den Hummus die Kichererbsen in einem Sieb abgießen und das Wasser in einer Schale auffangen. Mit Roter Bete, Knoblauch, Zitronensaft, nativem Olivenöl, Tahini und Kreuzkümmel in einen Mixer geben und zwei Esslöffel Kichererbsenwasser hinzufügen. So lange mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Ofen auf 200 C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den iglo Rosenkohl auftauen, halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit etwas Olivenöl und Honig beträufeln und das Ganze 15 Minuten im Ofen rösten.
4. Den Ofen anschließend auf 220°C vorheizen und ein Pizzablech vorfetten. Den Teig auf das Blech verteilen und für ca. 20-25 Minuten im Ofen goldbraun backen. Danach mit dem Rote-Bete-Hummus bestreichen und den gerösteten Rosenkohl darauf verteilen. Mit iglo Petersilie, Sesam und einem Klecks Joghurt garnieren.

Pro Portion: ca. 3246 kj, 779 kcal, E 21 g, F 48 g, KH 63 g