

Socca mit Wildkräutersalat



ZUBEREITUNG

Socca

Verrühren Sie Mehl, Salz und 500 ml Wasser mit einem Schneebesen zu einem glatten, flüssigen Teig und lassen Sie diesen ca. 30 min bei Zimmertemperatur ruhen. Heizen Sie den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vor.

Legen Sie eine Springform von 28 cm Durchmesser mit Backpapier aus und fetten Sie die Ränder mit Kokosöl ein. Backen Sie die Socca für ca. 20 - 25 min auf mittlerer Schiene. Die letzten 5 min sollte die Socca mit der Grillfunktion des Backofens gebacken werden..

Grapefruit-Vinaigrette

Für das Dressing geben Sie alle Zutaten in einen hohen Behälter und mischen die Zutaten mit Hilfe des Stabmixers zu einem glatten Dressing.

ZUTATEN

Für 2 Personen

Socca

250 g Kichererbsenmehl

1 TL Salz

Grapefruit-Vinaigrette

Saft von 1 Grapefruit

1 EL Olivenöl

2 TL Senf

2 TL Ahornsirup

2 EL Apfelessig

1 TL Salz

Arbeitszeit:

Ca. 50 Minuten

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk

Salat

Zupfen Sie die Wildkräuter in mundgerechte Stücke und schneiden Sie die Radieschen in feine Scheiben.

Für die 150g Wildkräuter könne Sie nach Wahl Löwenzahn, Minze, Oregano, Erdbeerblätter, Wilde Stiefmütterchen, Calendula, Petersilie usw. verwenden.

Die noch warme Socca mit Pflücksalat und Dressing dekorieren und sofort servieren. Guten Appetit!

Salat

150 g Wildkräuter

5 Radiesschen

Arbeitszeit:

Ca. 50 Minuten

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk
