

# FARINATA DI CECCI MIT STEAK UND GEMÜSE

## FARINATA DI CECCI MIT STEAK UND GEMÜSE

Habt ihr schon mal mit Kichererbsenmehl gekocht oder gebacken? Ich habe damit noch nicht so furchtbar viel experimentiert, aber Farinat di ceci standen schon lange auf meiner to do Liste. So eine Farinata di ceci ist anders - es ist kein Crêpe und auch kein typisches Brot, es ist etwas ganz eigenes. Dazu passt ein kurz gebratenes Stück Fleisch und eine unkomplizierte Gemüsepfanne. Beim nächsten Mal würde ich aber direkt in die Kichererbsenfladen ein paar Kräuter geben. Falls ihr jedenfalls ein bisschen experimentierfreudig seid - probiert es ruhig mal aus!



### Zutaten für 3 Farinata di ceci (ca. 3-4 Personen):

300g Kichererbsenmehl

900ml Wasser

1 EL Salz

5 EL Olivenöl

-> Reste lassen sich gut einfrieren

### Für 2 Personen:

1 Entrecôte, ca. 350g

1 Zucchini

8 Champignons

etwas Olivenöl

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Das Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser aufgießen. Gut umrühren und 5-6 Stunden lang quellen lassen. Sollte sich dabei Schaum bilden muss er mit einer Schaumkelle abgeschöpft werden. Ab und an immer mal umrühren.



Eine Pfanne bei 180°C im Backofen erhitzen. Salz und Öl unter den Teig rühren. 1/3 des Teigs in die Pfanne geben und für 15 Minuten in den Backofen schieben.

In dieser Zeit die Zucchini und die Pilze klein würfeln. Die Steaks mit Olivenöl einreiben und in der Steakpfanne von jeder Seite 4-5 Minuten lang braten bis es medium-rare ist. Die genaue Zeit hängt aber von der Dicke des Steaks ab. Wichtig ist auch, dass das Fleisch vorab mindestens 30 Minuten Zeit hatte auf Raumtemperatur zu kommen.



Nach 15 Minuten die Farinata rundum vorsichtig mit einem Pfannenwender lösen und beherzt wenden. Weitere 10 Minuten lang fertig backen.



Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Die Farinata in Stücken und das Steak in Streifen schneiden. Die Steakstreifen mit etwas Pfeffer und Salz würzen und gemeinsam mit dem Gemüse und der Farinata di ceci anrichten.



©katha-kocht.de

Probiert es aus!



©katha-kocht.de