

# Farinata-Bowl mit Bohnenmus, frischem Spinat, gebratenem Gemüse und Avocado

Kichererbsenmehl ist eine wunderbare Zutat, wenn man in der veganen Küche Gebackenes und Gebratenes ohne Ei herstellen möchte. Doch neu ist das nicht. Herzhafte Quiches, Pfannkuchen oder Frittata auf Basis von Kichererbsenmehl haben in Italien, Frankreich und Südamerika eine lange Tradition. Sogar in der Antike wurden schon Kichererbsenfladen in heißen Steinöfen gebacken. In Italien nennt man die leckeren Kichererbsenfladen "Farinata" und in Südfrankreich sind sie als "Socca" bekannt. Der Name kann aber je nach Land und Region variieren. Ich habe Kichererbsenmehl schon ganz lange für mich entdeckt und mache mir leckere Pfannkuchen-Kombinationen mit Gemüse, Pilzen und Kräutern. Je nachdem, was der Kühlschrank gerade hergibt. Da die Kichererbsenpfannkuchen ganz schnell zubereitet werden können, esse ich sie auch gerne zum Frühstück. Diese großartige Bowl mit Farinata-Ecken, gebratenem Gemüse, Avocado, Spinat und Bohnenmus habe ich uns am vergangenen Wochenende für ein verspätetes, ausgiebiges Frühstück gemacht. Es hat uns bis in den Abend hinein satt gehalten und war soooo lecker. Ein kleiner Tipp von mir: Macht die Pfannkuchen nicht zu groß und nicht zu dünn. Denn dann brechen sie leicht. Ich mache sie gerne etwas fester, dicker und schneide sie dann, wie in diesem Fall, in kleinere Dreiecke. Sieht super hübsch aus und ist auch gut zum Dippen. Einfach ausprobieren! Für mich sind Kichererbsenpfannkuchen, Farinata oder Socca - wie immer Ihr sie nennen möchtet - aus meinem Speiseplan nicht mehr wegzudenken. Lasst es Euch gutgehen, herzlichst Eure Lea.

## Zutaten für 2 Portionen

Kichererbsenmehl erzeugt eine tolle Bindung und hat einen leckeren, leicht nussigen Geschmack

### Für die Pfannkuchen

- 1 Zwiebel
- 200 Gramm Kichererbsenmehl
- 1 EL Olivenöl
- 430ml Wasser
- 1 kl. TL Kurkuma (Gelbwurz)
- Etwas Kreuzkümmel
- Meersalz
- Grober schwarzer Pfeffer
- 40 Gramm voll Babyspinat für den Teig + eine Hand voll Baby-Spinat für die Bowl selbst (nochmals ca. 30 Gramm)
- 3-4 EL Kokosöl zum Braten der Pfannkuchen in der Pfanne

### Für das Bohnenmus

- 1 Dose weiße Bohnen (240 - 250 Gramm Abtropfgewicht - je nach Anbieter)
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 TL Tahini (Sesammus)
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- Zum Garnieren (optional): 1 TL schwarze Sesamkörner

### **Sonstige Zutaten (nach Belieben)**

- 2 EL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 1 kleine Zucchini (ca. 220 Gramm)
- 50 Gramm Shiitake oder braune Champignons
- Salz & Pfeffer
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 kl. EL Crema Balsamico
- 1 Avocado
- 2 EL Zitronensaft

### **Zubereitung (ca. 25 Minuten)**

Die gekochten Bohnen aus der Dose in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser kräftig spülen. Bohnen mit einer kleinen oder halben geschälten Knoblauchzehe, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, 1 EL Tahini (Sesammus) sowie einer großen Prise Salz und etwas grob gemahlenem Pfeffer in einem Mixer pürieren. Bohnenmus später beim Servieren mit schwarzen Sesamkörnern bestreuen (optional).

Tipp: Bevor ich das Bohnenmus püriere entnehme ich einen EL weiße Bohnen. diese gebe ich zum Schluss als Deko auf das Bohnenmus. das sieht besonders hübsch aus.

Weißes Bohnenmus ist ein perfekter Dip für Bowls und Gemüsesticks Eine Zwiebel abziehen, halbieren und hauchfeine Streifen schneiden. 40 Gramm Spinat waschen und trocken schütteln. Spinat hacken. Für den Pfannkuchenteig 200 Kichererbsenmehl mit 430 ml Wasser, 1 EL Olivenöl, 1 kl. TL Kurkuma und ein kl. TL Kreuzkümmel verrühren. Pfannkuchenteig kräftig salzen und pfeffern. Zwiebelstreifen und gehackten Spinat unter den Pfannkuchenteig heben. Anschließend den Teig 5 Minuten quellen lassen und nochmals umrühren. Bei Bedarf ein klein wenig Wasser nachgießen. Ofen auf 50 Grad Umluft erhitzen, um darin später einzelne Pfannkuchen bis zum Servieren warm zu halten. 1-2 EL Kokosöl in einer flachen Pfanne erhitzen. Mit einem Schöpflöffel eine Portion Kichererbsenteig in der Pfanne verteilen und anbraten. Wenn die Ränder beginnen zu bräunen, den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender vom Boden lockern und ihn mit Schwung aus der Pfanne heraus wenden.

Tipp: Kichererbsenpfannkuchen lassen sich viel besser umdrehen, wenn man dies nicht mit dem Pfannenwender selbst tut, sondern den Pfannkuchen mit Schwung etwas hochwirft und so wendet.

Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis alle Pfannkuchen fertig gebraten sind. Pfannkuchen auf einem Teller im Ofen warm halten. Zucchini waschen, die Enden kappen

und in Scheiben schneiden. Eine kl. oder halbe Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Shiitake-Pilze oder Champignons putzen, Stiele einkürzen und vierteln. 2 EL Kokosöl in der Pfanne erhitzen. Zucchinischeiben und Pilze hineingeben und 3-4 Minuten anbraten. Nach etwa 3 Minuten den Knoblauch dazu geben und die Zucchini- und Pilzstücke mit Salz, Pfeffer und etwas süßem Paprikapulver würzen. Zum Schluss 1 kl. EL Crema Balsamico darüber geben und die Zutaten kurz karamellisieren lassen. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Wer möchte, kann die Avocadoscheiben zu einer "Avocado-Rose" eindrehen (oder Avocado-Stücke einfach so in der Bowl drappieren). Wenn Ihr lernen möchtet, wie man eine Avocado-Rose macht, könnt Ihr euch das zum Beispiel [in diesem netten Youtube-Tutorial](#) ansehen. Aufgeschnittene Avocado mit etwas Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Kichererbsen-Farinatain Stücke schneiden und zusammen mit dem gebratenen Gemüse, Avocado, Bohnenmms und einer kleinen Hand voll Babyspinat in einer Bowl anrichten. Jetzt könnt Ihr den Anblick und dieses wunderbare Gericht genießen. Viel Spaß dabei. Die Farinata-Bowl sieht einfach zum Anbeißen aus! Probiert es - es ist ganz einfach und Ihr könnt die Bowl ganz nach Eurem Geschmack zusammen stellen, z.B. mit Hummus, im Ofen gegarten Süßkartoffelstücken, Kürbis oder einfach viel frischen Kräutern.

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Kichererbsen-Frittata mit Baby-Spinat, Erbsen und Champignons](#)
- [Steckrüben-Rösti mit veganem Kräuterquark](#)
- [Buchweizen-Galettes mit Shiitake & Schwarzkohl](#)
- [Herzhafte Dill-Pancakes mit knackigen Erbsen und Leinöl](#)