



Socca mit Antipastigemüse, Tomatencreme und Hirtenkäse



HELLO PINIENKERNE

100 g Pinienkerne enthalten mehr Fett als dieselbe Menge Milkschokolade. Allerdings sind es hochwertige Fettsäuren, greife also ruhig zu.



Kichererbsenmehl



Schmand



Aubergine



Zucchini



getrocknete Tomaten



Balsamiccreme



Babypinac



Hirtenkäse



Oregano



Pinienkerne

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Ein Gericht, das wie ein Mittelmeerurlaub schmeckt! Gefüllt mit würzigem Antipastigemüse und Hirtenkäse auf Tomatencreme, ist die Socca Dein Ticket für einen kulinarischen Kurztrip nach Südfrankreich. Bon appétit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 hohe Rührgefäße**, **1 Pürierstab**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 SOCCATEIG ZUBEREITEN

Heize den Backofen auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Blätter des **Oregano** abzupfen. In einem hohen Rührgefäß **Kichererbsenmehl**, **Olivenöl***, kaltes **Wasser***, **Oregano** und eine Prise **Salz*** mit einem Pürierstab zu einem glatten Teig mixen. Teig etwas ruhen lassen.

★ **TIPP:** Der Teig sollte so flüßig sein wie ein Crêpeteig.



4 SOCCA BACKEN

In der Pfanne etwas **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Aus dem **Teig** ca. 3 [5 | 6] **Pfannkuchen** backen. Etwas **Teig** in die Pfanne geben, je Seite ca. 2 Min. anbraten und wenden. Zwischendurch einige Tropfen **Öl*** nachgießen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** und **Aubergine** abschneiden und das **Gemüse** schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Zucchini-** und **Auberginenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 15 Min. im Ofen backen.

In einer großen Pfanne **Pinienkerne** ca. 2 – 3 Min. rösten, bis sie fein duften.



5 ANTIPASTI ZUBEREITEN

Hirtenkäse in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Gebackenes **Gemüse** in eine große Schüssel geben, **Balsamicocreme** unterrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 TOMATENCREME MIXEN

Getrocknete Tomaten grob hacken und mit dem **Schmand** in ein hohes Rührgefäß geben. Mit einem Pürierstab zu einer Creme mixen.

★ **TIPP:** Wenn die Tomatencreme zu fest wird, gib etwas Wasser dazu.



6 ANRICHTEN

Pfannkuchen mit **Tomatencreme** bestreichen. Mit gebackenem **Gemüse**, **Babyspinat**, **Pinienkernen** und **Hirtenkäsewürfeln** belegen. Zusammenklappen, in 2 Hälften schneiden und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Oregano	10 g	10 g	10 g
Kichererbsenmehl	100 g	150 g	200 g
Zucchini ES NL	1	2	2
Aubergine ES	1 (klein)	1	1 (groß)
Pinienkerne	10 g	10 g	10 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Schmand 5)	150 g	150 g	300 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Balsamicocreme 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
kaltes Wasser* für Schritt 1	200 ml	300 ml	400 ml
Olivenöl* für Schritt 1 und 2	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	537 kJ/128 kcal	2.858 kJ/683 kcal
Fett	7 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	9 g	45 g
- davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	5 g	26 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

11) Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!