



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



Babyspinat



Hirtenkäse



Oregano



Pinienkerne

20 [25|30] Min.

30 [35|40] Min.

Stufe 1

Thermomix hilft

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!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den Backofen auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 Backblech mit Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 kleine Schüssel**.



1 SOCCATEIG ZUBEREITEN

Blätter des **Oregano** abzupfen und in den Mixtopf geben. **Kichererbsenmehl**, **Olivöl***, kaltes **Wasser*** und eine Prise **Salz*** zugeben und **25 Sek./Stufe 5** zu einem Teig vermischen. Teig in eine große Schüssel umfüllen und ruhen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.

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



2 GEMÜSE BACKEN

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 **Olivöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 15 Min. im Ofen backen.



3 TOMATENCREME ZUBEREITEN

Getrocknete Tomaten und **Schmand** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4,5** zu einer **Tomatencreme** vermischen.

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



4 PFANNKUCHEN BACKEN

In einer großen Pfanne **Pinienkerne** ca. 2 – 3 Min. rösten, bis sie leicht gebräunt sind. **Pinienkerne** in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen. In derselben 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.



5 VOR DEM ANRICHTEN

Hirtenkäse in 0,5 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Gebackenes **Gemüse** zugeben, **Balsamicoreme** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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)
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Schmand 5)	150 g	150 g	300 g
Pinienkerne	10 g	10 g	10 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Balsamicoreme 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Olivöl* für Schritt 1 und 2	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 2 EL
kaltes Wasser*	200 g	300 g	400 g
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).



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!