

## Rosmarin-Farinata mit jungem Gemüse

**Für 4 Personen**

**Für die Farinata:**

200 g Kichererbsenmehl	500 ml Wasser	4 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen	4 Frühlingszwiebeln	1 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer	1 TL Natron	1 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl	Pflanzenfett	4 EL Panko-Mehl

**Für das Gemüse:**

Salz, Pfeffer	100 g Zuckerschoten	350 g Kohlrabi
100 g Möhre	1 EL Cashewmus	

**zusätzlich:**

1 TL rote Pfefferbeeren	Salzflakes
-------------------------	------------

Für die Farinata Kichererbsenmehl und Wasser mit einem Schneebesen verquirlen, 30 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen.

In der Zwischenzeit Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln vom Zweig zupfen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, in dünne Ringe schneiden und zur Seite stellen.

Für das Gemüse ca. 300 ml Wasser mit 1/2 TL Salz zum Kochen bringen.

Die Zuckerschoten schräg in ca. 1 cm breite Rauten schneiden. Kohlrabi und Möhre schälen. Kohlrabi in ca. 5 mm große Würfel, die Möhre schräg in dünne Scheiben schneiden.

Möhre und Kohlrabi in das kochende Salzwasser geben und 2 Minuten zugedeckt kochen. Danach die Zuckerschoten zugeben und weitere 30 Sekunden kochen.

Das Gemüse durch ein Sieb abgießen, dabei 150 ml Kochwasser auffangen. Das Gemüse mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Das Gemüse-Kochwasser mit Cashewmus in einen Topf geben und verquirlen. Aufkochen und unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce sämig eindickt. Vom Herd ziehen und zudecken.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den Boden einer Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen, die Ränder fetten. Den Kichererbsenteig mit dem Schneebesen gründlich aufrühren, bis sich Schaum auf der Oberfläche bildet. Den Schaum mit einem (Schaum-)Löffel abschöpfen und wegwerfen.

Rosmarin, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer, Natron, Essig und Öl zum Teig geben und mit dem Schneebesen nochmals gründlich verrühren. Den Teig in die Springform geben und die Farinata 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Dann Panko-Mehl auf die Farinata streuen und weitere 10 Minuten backen.

Das Gemüse in der Cashewsauce erwärmen, nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertige Farinata aus der Form lösen und auf einen großen Teller setzen. 2-3 EL vom Gemüse in die Mitte geben, das übrige Gemüse getrennt servieren. Die Farinata mit rotem Pfeffer und einigen Salzflakes bestreuen.

Nicole Just am 19. Juni 2017