



## Spargel-Socca

mit Rhabarber & Mangold



Zutaten für 2 Personen:

**Socca** 250 g Kichererbsenmehl  
400 ml Wasser  
1 TL Salz

Kichererbsenmehl, Wasser und Salz vermengen und am besten über Nacht bei Zimmertemperatur quellen lassen, da sonst der Teig zu bröselig bleibt.

**Belag** 1/2 Pfund weißer Spargel  
200 g bunter Mangold  
2 – 3 Stangen Rhabarber  
2 Eier  
2 EL Kokosöl  
2 TL Honig  
Salz  
Pfeffer

Das Gemüse waschen, Mangold und Rhabarber in dünne Scheiben schneiden. Die Mangoldblätter grob zerpfücken und den Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne zerlassen und Mangoldstiele mit Spargel und Rhabarber darin schwenken. Nach kurzem Anbraten die Mangoldblätter zugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 4 Minuten dünsten. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.

**Dressing** 2 EL Senf  
1 EL Joghurt  
einige Zweige Estragon  
2 EL Zitronensaft  
1 TL Honig  
Salz

Kichererbsenteig erneut kräftig rühren, in einer weiteren Pfanne Kokosöl zerlassen und die Hälfte des Kichererbsenteiges hineingeben. Den Ofen auf 200 °C vorheizen und den gut durchgebackenen Fladen, samt Pfanne (mit ofenfestem Griff) hineingeben. Die Eier hart kochen, abschrecken, pellen und vierteln. Während die Socca 10 Minuten im Ofen bräunt das Dressing anrühren. Hierfür den Estragon waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Gehackte Kräuter mit Joghurt, Öl, Zitronensaft, Gewürzen, Honig und Senf verrühren.

Die Socca aus dem Ofen nehmen und mit dem zweiten Teil des Teiges genauso verfahren. Wenn beide Kichererbsenfladen gut ausgebacken sind, das Gemüse und die Eier darauf geben und mit dem Dressing beträufeln.