



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

⌚ Preparation time: 25 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 2

## Zutaten für 2 Portionen

### Für die Pfannkuchen

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

### Für das Bohnenmus

- 1 Dose weiße Bohnen (240 - 250 g 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 g Shiitake oder braune Champignons
- Salz & Pfeffer
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 kl. EL Crema Balsamico
- 1 Avocado
- 2 EL Zitronensaft

## Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. 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).
2. 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.
3. Eine Zwiebel abziehen, halbieren und hauchfeine Streifen schneiden. 40 g Spinat waschen und trocken schütteln. Spinat hacken. Für den Pfannkuchenteig 200 g 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.

4. Anschließend den Teig 5 Minuten quellen lassen und nochmals umrühren. Bei Bedarf ein klein wenig Wasser nachgießen.
5. Ofen auf 50 Grad Umluft erhitzen, um darin später einzelne Pfannkuchen bis zum Servieren warm zu halten.
6. 1-2 EL Kokosöl in einer flachen Pfanne erhitzen. Mit einem Schöpflöffel eine Portion Kichererbsenteig in der Pfanne verteilen und anbraten.
7. Wenn die Ränder beginnen zu bräunen, den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender vom Boden lockern und ihn mit Schwung aus der Pfanne heraus wenden. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis alle Pfannkuchen fertig gebraten sind. Pfannkuchen auf einem Teller im Ofen warm halten. 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.
8. 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.
9. 2 EL Kokosöl in der Pfanne erhitzen. Zucchini- und Pilzstücke 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.
10. 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.
11. Aufgeschnittene Avocado mit etwas Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.
12. Kichererbsen-Farinata in Stücke schneiden und zusammen mit dem gebratenen Gemüse, Avocado, Bohnenmus 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.