



SCHMECKT KINDERN

Coca Gemüsefladen

Für 4–6 Personen

TEIG:
500–600 g Mehl
1 Beutel Trockenhefe
1 TL Salz
70 g flüssiges Schweineschmalz
 oder Olivenöl
1 Ei
1 dl warmes Wasser

BELAG:
1 Tomate
1 Peperoni
1 Zwiebel
3–4 Knoblauchzehen
2 Bund Petersilie
1–2 EL Olivenöl
Paprika
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Mehl, Trockenhefe und Salz in einer Schüssel mischen. Schmalz oder Öl mit Ei und Wasser mischen. Zum Mehl geben und zu einem elastischen Teig verkneten (evtl. noch etwas Flüssigkeit hinzufügen). 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

2 In der Zwischenzeit für den Belag Tomate, Peperoni und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen und Petersilie grob hacken. Ofen auf 220 °C vorheizen.

3 Den Teig auf einem Backpapier in Blechgrösse (rechteckig) dünn auswallen. Mit Olivenöl bestreichen und mit etwas Paprika bestreuen. Mit den Gemüsen belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreuen. Etwas Olivenöl darüber träufeln und in der Ofenmitte 15–20 Minuten backen.

Belagsvarianten:

- Grillierte, enthäutete Peperoni und Knoblauch
- Spinat, Mangold, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Tomatenscheiben und Sardinen
- Peperoni, gebratene Auberginen und gebratene Schweinefleischstreifen

Blitz-Variante:

- Ausgewallten Pizzateig nehmen (nicht zu dick belegen)

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
 + ca. 50 Minuten Ruhe- und Backzeit

Pro Person (bei 6 Personen)
 ca. 13 g Eiweiss, 17 g Fett,
 75 g Kohlenhydrate, 2150 kJ/510 kcal

Coca und Cocarrois

Was gerade an Gemüse und Kräutern vorhanden ist, kommt auf die Coca mallorquina, einen Hefeteig-Fladen, der mit Olivenöl beträufelt wird. Auch die Cocarrois, die gebackenen Teigtaschen, füllt man beliebig mit Gemüse, Fleisch oder Fisch. Beides wird als kleine Zwischenmahlzeit oder zum Apéro serviert.

ZUM WARM- UND KALTESSEN

Cocarrois d'anfós

Pasteten mit Zackenbarsch

Für 4 grosse oder 8 kleine Pasteten

TEIG:
500 g Mehl
1 TL Salz
1 1/2 dl Olivenöl
1 dl warmes Wasser
50 g flüssiges Schweineschmalz
 oder Olivenöl
Saft von 1/2 Orange

FÜLLUNG:
350 g Zackenbarsch (Filet ohne Haut) oder anderer Mittelmeeresfisch mit festem Fleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Petersilie
1–2 Zweige Pfefferminze
2 EL Rosinen
2 EL Pinienkerne
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
1 TL Olivenöl

1 Für den Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten (evtl. noch etwas Wasser hinzufügen). 10 Minuten ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit für die Füllung den Fisch klein würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken. Rosinen und Pinienkerne beifügen. Würzen und mit etwas Öl gut vermischen.

3 Ofen auf 180 °C vorheizen. Teig zu einer Rolle formen und in 4–8 Stücke teilen. Auf einer bemehlten Fläche dünn zu Kreisen auswallen. Füllung darauf verteilen. Die Teigländer mit Wasser bestreichen, zusammenklappen und durch Umlegen der Ränder verschliessen. In der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen (kleine Cocarrois ca. 20–25 Minuten).

Gemüsevariante:

Fisch und Zwiebel durch geschnittenen Spinat, Tomatenwürfel und gehackte Frühlingszwiebeln ersetzen. Es können auch andere Gemüse verwendet werden, z.B. Blumenkohl, Mangold etc. Wasserhaltige Gemüse zuerst salzen und 1 Stunde in einem Sieb abtropfen lassen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
 + 30 Minuten Backzeit

Pro Stück (bei 4 Stück)
 ca. 31 g Eiweiss, 56 g Fett,
 97 g Kohlenhydrate, 4300 kJ/1030 kcal

