



COCA MALLORQUINA

Für 1 Ofenblech (ergibt 9 Stücke):

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Teig:

300 g Dinkelmehl, 1050 oder
Dinkelvollkornmehl
3/4 TL Salz
120 ml Olivenöl
120 ml Wasser

Alle Zutaten für den Teig vermischen und 5 Minuten ruhen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig entweder mit den Händen gleichmäßig darauf verteilen oder mit einem Wellholz (gegebenenfalls mit einem Stück Folie zwischen Teig und Holz) auswellen. Die Teigoberfläche mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den Teig 5 Minuten blind backen.

Für den Belag:

2 EL Olivenöl
2 mittelgroße Zwiebeln, geschält
und gehackt
350 g rote Paprika, entkernt und
klein gewürfelt
350 g grüne Paprika, entkernt und
klein gewürfelt
250 g Tomaten, klein gewürfelt
1,5 – 2 TL Salz

In der Zwischenzeit Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln unter Rühren ca. 3 Minuten anbraten. Paprika, Tomaten und Salz hinzufügen und bei hoher Hitze und unter Rühren ca. 5 Minuten rundum anbraten. Vom Herd nehmen.

Den Inhalt der Pfanne gleichmäßig auf dem vorgebackenen Teig verteilen (falls Wasser in der Pfanne ist, dieses möglichst nicht auf den Teig schöpfen sondern entsorgen). Die Coca ca. 30–35 Minuten backen bis die Teigränder leicht gebräunt und knusprig sind.

Zeitaufwand:

ca. 1 Stunde