KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Coca de trampó

Jede mallorquinische Familie hat ihr eigenes Familienrezept und jedes weicht ein wenig vom Grundrezept ab.
Die Coca de trampó ist bei keinem Familientreffen weg zu denken und ein sehr beliebter Snack für den Strand. Traditionell wird sie kalt gegessen.

Zubereitungsdauer: 45 Min. · Schwierigkeitsgrad: sehr einfach · vegan

Portionen

Zutaten für 1 Blech.

Zutaten

Für den Teig
500 g Mehl
300 ml Wasser
150 ml Olivenöl virgen extra
1 Packg. Päckchen Backpulver
2 TL Reines Meersalz Flor de Sal natural
Für den Belag
3 St. Zwiebeln
6 St. grüne, milde Paprika aus Mallorca
6 St. Tomaten
Olivenöl virgen extra
1 TL Paprikapulver "Tap de cortí" edelsüß
Salz
Scharf gewürztes Olivenöl FOC

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten, dann etwa 15 min. ruhen lassen.
Die Wassermenge kann auch gegen Bier (oder Milch) getauscht werden, dann wird der Teig kräftiger im Geschmack. Grundsätzlich soll der Teig flach bleiben und nur knusperig werden.

Derweil die Zwiebeln schälen und würfeln, die Paprika entkernen und in Würfel schneiden. Von der Tomate das äußere Fruchtfleisch abschneiden und in Würfel teilen. Das mit Paprika gewürzte Olivenöl mit dem Gemüse vermischen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

Den Teig hauchdünn auf ein Backblech ausrollen, mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die Gemüsemischung gleichmäßig auf dem Teig verteilen, im Ofen etwa eine halbe Stunde backen. Abkühlen lassen und mit einem kühlen Bier servieren!