



## Panelle

Zutaten für 2 Personen als Beilage:

125	g	Kichererbsenmehl
375	g	Wasser
1/4	TL	Pfeffer, frisch aus der Mühle
1/2	TL	Salz
20	g	Petersilie, gehackt - a Hand voll
1	ST	Zitrone

Tafelöl zum Hausbacken

Herstellung:

1. Das Kichererbsenmehl wird im kalten Wasser klumpenfrei eingerührt.
2. Salz und Pfeffer hinzugegeben und dann unter ständigem Rühren ca. 30-40 Minuten erhitzt.
3. Zum Schluss die Petersilie unterrühren und vom Herd nehmen.
4. Jetzt wird die Mehlpanne auf Teller (Backblech mit Backpapier) ca. ½ cm dünn verstrichen.
5. Das ganze Erkalten lassen,
  - a. in Stücke schneiden und in heißem Öl ausbacken (traditionell)
  - b. im Backofen bei 200 °C, (fettfrei - neuzeitlich) 15 Minuten backen
6. Vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln.

Buon Appetito

### Geschichte zu Panelle:

- Kaum jemand wird durch die Straßen der Altstadt von Palermo schlendern, ohne ein Brötchen mit Panelle in der Hand zu haben.
- Panelle sind Fladen aus Kichererbsenmehl in einer Mafalda – einem sizilianischen Brötchen mit Sesam geben.
- Panelle gehören zu den schmackhaftesten Streetfood-Köstlichkeiten Siziliens.

