Spanische Coca mit Mangold, Walnüssen und Rosinen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	340 kcal/ 1.430 kJ	Fett:	16 g
Eiweiß:	9 g	Davon gesättige Fettsäuren:	2 g
Kohlenhydrate:	40	ungesättige Fettsäuren:	14 g

Zutaten für 4 Portionen :

1/2 EL	Trockenhefe
1 EL	warmes Wasser
200 g	Vollkornmehl
120 ml	warmes Wasser
2 TL	Olivenöl
50 g	Rosinen
40 g	Walnusshälften
1	kleiner Bund Mangold
2 EL	Olivenöl Extra Vergine
1	Knoblauchzehen, gehackt
	Salz
	Pfeffer, gemahlen

Zubereitung:

1. In einer Schüssel die Hefe mit einem Esslöffeln warmen Wasser auflösen und 10 Minuten stehen lassen, bis es schäumt. Mehl, Salz, 60 Milliliter warmes Wasser und 2 Teelöffel Olivenöl hinzugeben. Auf einem mehligen Untergrund 7 bis 10 Minuten kneten, bis der Teig weich, elastisch und leicht klebrig ist. Den Teig in eine geölte Schüssel geben und wenden, sodass der Teig komplett ölig ist. Mit Plastikfolie einwickeln und 1 bis 1,5 Stunden gehen lassen, bis der Teig die doppelte Größe hat.

2. Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas: Stufe 2) vorheizen. 60 Milliliter kochendes Wasser über die Rosinen geben und 15 Minuten stehen lassen. Wasser abgießen. Walnusshälften auf Backpapier geben und ca. 7 Minuten rösten, bis sie duften und leicht golden sind

3. Die kräftigeren Stängel vom Mangold entfernen, waschen und trocknen. Ein Esslöffel Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Knoblauch für 5 Sekunden anschwitzen und dann den Mangold und die Rosinen hinzugeben, 6 bis 8 Minuten kochen und gelegentlich umrühren, bis alles leicht gar und angebraten ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Einen Pizzastein auf den Boden des Backofens stellen und die Backofentemperatur auf 260 Grad (Umluft: 240 Grad, Gas: Stufe 6) erhöhen.

5. Teig durchkneten und in zwei Teile schneiden. Oberfläche einmehlen und ein Stück Teig in eine lange, flache ovale Form ausrollen. Ecken etwas hochziehen. Den Teig auf einen gut mit Mehl bestäubten Pizzaschieber legen. Die Hälfte des Gemüses auf den Teig legen und gleichmäßig verteilen, dabei einen ein Zentimeter breiten Rand an der Seite lassen. Walnüsse darüberstreuen und mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln. 15 bis 18 Minuten goldbraun und knusprig backen.

6. Die Coca aus der Pfanne nehmen und in Stücke schneiden. Direkt servieren oder auf Raumtemperatur abkühlen lassen.