

FOCACCIA



Für eine Focaccia

350 g	Mehl (proteinreich, ca. 14 g pro 100 g)
50 g	Urdinkel-Vollkornmehl
3 g	Trockenhefe
1 TL	Zucker
280 g	Wasser
12 g	Salz (2 TL)
3 EL	Wasser
20 g	Olivenöl
30 g	Wasser
30 g	Olivenöl
2 Prisen	Salz
3 Prisen	Fleur de Sel
2 Zweiglein	Rosmarin

Teig: Mehle, Hefe und Zucker in einer Schüssel mischen. Wasser dazugießen, von Hand oder mit einer Kelle so lange mischen, bis ein klebriger Teig entsteht und das ganze Mehl vom Wasser aufgenommen wurde. Der Teig ist zu diesem Zeitpunkt noch nicht glatt. Schüssel zudecken und Teig 15 Min. ruhen lassen.

Salz und Wasser zum Teig geben, darunterkneten, dabei den Teig zwischen den Fingern durchdrücken und so lange fortfahren, bis keine Salzkristalle mehr zu spüren sind. Noch immer ist der Teig nicht komplett glatt. Schüssel zudecken und Teig ca. 15 Min. ruhen lassen.

Olivenöl zum Teig geben, darunterkneten, dabei den Teig zwischen den Fingern durchdrücken und so lange fortfahren, bis das Öl komplett vom Teig aufgenommen wurde. Auch jetzt ist die Oberfläche des Teigs noch nicht homogen und glatt. Schüssel zudecken und Teig ca. 15 Min. ruhen lassen.

Falten und Aufgehen lassen: Nun wird der Teig gefaltet, dazu gibt es zwei Möglichkeiten: entweder den Teig nacheinander von vier Seiten hochziehen und zur Mitte hin runterfallen lassen oder die Teigkugel viermal mittig von unten fassen, sich in die Länge ziehen lassen und über sich selber einklappend wieder in die Schüssel legen. Wichtig ist, dass Sauerstoff in den Teig kommt und die Elastizität gebildet wird. Erst beim Falten wird der Teig glatt und das Glutennetz kann sich bilden. Nach dem ersten Mal falten die Schüssel zudecken und den Teig 40 Min. ruhen lassen. Teig erneut falten, Schüssel zudecken und Teig erneut 40 Min. ruhen lassen. Den Teig noch einmal falten, dann in das gut gefettete Blech (ca. 20 x 35 cm) geben, mit Öl beträufeln und etwas flachdrücken. Teig zugedeckt ca. 1 Std. ruhen lassen. Teig im Blech ausziehen/ in Form drücken, mit den Fingern die charakteristischen Löcher eindrücken und zugedeckt erneut ca. 30 Min. ruhen lassen.

Salamoia: Wasser, Öl und Salz verrühren, über den Teig giessen und mit den Fingern nochmals Löcher eindrücken. Fleur de Sel und Rosmarinnadeln darüberstreuen.

Backen: 200 °C Heissluft/ ca. 25 Min.

Hinweis: vor dem Falten die Hände gut mit Wasser befeuchten, so klebt der Teig nicht an den Fingern.