

**Antonina Müller**  
**Focaccia**

**Montag, 18. März 2024**  
**Rezept für 1 Backblech/4 Portionen**

Dauer: 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Mediterran

## Zutaten:

### Für den Teig:

250 ml	lauwarmes Wasser
30 ml	Olivenöl
1 TL	Honig
10 g	Salz
450 g	Weizenmehl (Type 550)
20 g	frische Hefe

### Zum Belegen:

6	grüne Spargelstangen
etwas	Salz
4	Spitzmorcheln
1 TL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
10	Kirschtomaten
1	rote Zwiebel
2	Frühlingslauch
4	Radieschen
3 Zweige	Rosmarin
1/2 Bund	Schnittlauch
1 EL	Kapern (eingelegt; aus dem Glas)
etwas	zerstoßenes Meersalz oder Meersalz-Flocken

### Für das Würzöl:

1	Knoblauchzehe
10	Bärlauch-Blätter
25 ml	Olivenöl
10 ml	Wasser

### Außerdem:

etwas	Mehl für die Hände und Arbeitsfläche
etwas	Olivenöl für das Backblech

### Zubereitung:

**Bitte beachten: Teig muss insgesamt ca. 2:15 Minuten gehen/ruhen.**

1. Für den Teig Wasser, Olivenöl, Honig, Salz und etwa die Hälfte des Mehls in der Rührschüssel einer Küchenmaschine vermengen und zu einem Teig kneten. Die Hefe und etwas lauwarmes Wasser verrühren, ebenfalls zugeben und kurz einkneten. Dann das übrige Mehl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten.
2. Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort 15-20 Minuten gehen lassen.
3. Etwa eine Handvoll Mehl auf eine Arbeitsfläche geben. Den Teig darauf kurz und kräftig kneten. Teig flach drücken und jeweils von allen Seiten zur Mitte überklappen und wieder glattkneten, sodass ein elastischer Teig entsteht.



4. Ein Backblech, inklusive Innenseiten der Ränder, mit Olivenöl bestreichen.
5. Den Teigfladen mittig aufs Blech legen und 2 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
6. Inzwischen Spargel nur im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete oder holzige Enden großzügig abschneiden. Spargel in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 5 Minuten vorgaren. Abgießen und abtropfen lassen.
7. Pilze putzen, sorgfältig eventuell anhängenden Sand abreiben. Morcheln halbieren. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Morcheln darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Tomaten waschen, trocken reiben und nach Belieben halbieren.
9. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.
10. Lauchzwiebeln und Radieschen putzen, waschen und fein schneiden.
11. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Rosmarin grob hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.
12. Den aufgegangenen Teig mit bemehlten Fingern auf dem ganzen Blech gleichmäßig verteilen. Dabei mit den Fingerspitzen kleine Mulden (nicht bis zum Boden!) in den Teig drücken.
13. Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.
14. Währenddessen für das Würzöl Knoblauch abziehen, grob würfeln.
15. Bärlauch verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken.
16. Knoblauch, Bärlauch, 10 ml Wasser und Olivenöl zu einer Emulsion mixen.
17. Die Focaccia mit dem Würzöl bestreichen.
18. Das vorbereitete Gemüse, Kapern und Kräuter auf dem Teig verteilen und mit Salz bestreuen.
19. Focaccia im heißen Backofen ca. 15 Minuten goldgelb und knusprig backen.
20. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen, in Stücke schneiden und anrichten. Schmeckt auch abgekühlt sehr lecker.

Pro Portion: 580 kcal/ 2430 kJ

87 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 19 g Fett