

Focaccia mit Grillgemüse



Zutaten Teig

Mehl

Wasser lauwarm

Hefe frisch

Salz

Zucker

Olivenöl

1 Portion

100 g

50 ml

1/8 Würfel

1/8 TL

1/8 TL

1 EL

4 Portionen

400 g

200 ml

1/2 Würfel

1/2 TL

1/2 TL

4 EL

Zum Würzen



Pfeffer



Salz

Zur Hand



Olivenöl

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien

623 kcal

Eiweiß

12,0 g

Kohlenhydrate

74,4 g

Fett

29,0 g

Zubereitung Teig

1. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Danach das Mehl mit dem Salz und dem Zucker in einer Schüssel mischen. Die aufgelöste Hefe sowie das Olivenöl zum Mehl gießen. Alles einige Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig sollte dabei eine weiche, geschmeidige Beschaffenheit haben und sich gut vom Schüsselrand lösen. Sollte der Teig zu weich bzw. klebrig sein, noch etwas Mehl unterarbeiten, sollte er zu fest sein noch etwas lauwarmes Wasser hinzugeben.
2. Den fertigen Teig, mit einem sauberen Küchentuch bedeckt, an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
3. Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten. Den Teig zu einem oder mehreren Fladen von beliebiger Größe ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Nochmals an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. Anschließend die Teigoberfläche mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Focaccia mit Grillgemüse



Zutaten Belag

Rote Paprikaschote

1 Portion

1/4

4 Portionen

1

Zucchini

1/8

1/2

Aubergine

1/8

1/2

Zwiebel rot

1/4

1

Cherrytomaten

2

8

Knoblauch

1/4 Zehe

1 Zehe

Rosmarin

1/4 Zweig

1 Zweig

Zum Würzen



Pfeffer



Salz

Zur Hand



Olivenöl

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien

623 kcal

Eiweiß

12,0 g

Kohlenhydrate

74,4 g

Fett

29,0 g

Zubereitung Focaccia

1. Zucchini und Aubergine in kleine dünne Scheiben und Paprika in mittelgroße Stücke schneiden, Zwiebel schälen und in Schiffchen schneiden. Alles in einer Schüssel mit reichlich Olivenöl und dem gepressten Knoblauch vermischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer heißen Pfanne kurz anbraten. Das Gemüse sollte aber noch bissfest bleiben. Am Ende den geteilten Rosmarinweig hinzugeben und kurz mit anbraten.
3. Cherrytomaten halbieren und gleichmäßig auf dem Fladen verteilen. Hierbei leicht in den Teig drücken. Das Gemüse samt der Garflüssigkeit, die auch das Öl enthält ebenfalls gleichmäßig auf dem Hefefladen verteilen.
4. Die Focaccia im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Umluft rund 35 bis 40 Minuten backen (abhängig von der gewählten Fladengröße), bis die Focaccia ihre gewünschte Farbe angenommen hat. Noch warm mit etwas groben Salz bestreuen und nach Bedarf mit etwas Olivenöl beträufeln.