

## Rezept

# Blumen-Focaccia

Ein Rezept von Blumen-Focaccia, am 08.12.2025

## Zutaten

<b>250 g</b>	Dinkelmehl (Type 630)	<b>250 g</b>	Vollkorn-Dinkelmehl
<b>21 g</b>	frische Hefe	<b>5 EL</b>	Olivenöl
<b>1</b>	rote Spitzpaprika	<b>1</b>	gelbe Spitzpaprika
<b>2</b>	rote Kirschtomaten	<b>2</b>	gelbe Kirschtomaten
<b>8 Zweige</b>	Rosmarin (ersatzweise Salbei)		grobes Meersalz (für die Großen)
<b>Außerdem:</b>			
	Mehl zum Arbeiten		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 Brote | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1135 kcal, 30 g F, 36 g EW, 172 g KH

## Zubereitung

1. Beide Mehlsorten in einer Schüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Hefewasser in die Mulde gießen und mit etwas Mehl vom Rand bestreuen. Zugedeckt ca. 15 Min. gehen lassen.
2. Danach 3 EL Öl und 235 ml lauwarmes Wasser zum Vorteig geben und alles in ca. 10 Min. zu einem glatten, feuchten Teig verkneten. Den Teig halbieren und in zwei Schüsseln zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
3. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Eine Teigportion auf der gut bemehlten Arbeitsfläche etwas flach drücken und mehrmals wenden, bis der Teig rundum bemehlt ist. Dann mit dem Nudelholz zu einem Kreis (25 cm Ø) ausrollen. Den Kreis auf ein Blech legen und mit dem Zeigefinger mehrmals eindrücken. Mit der zweiten Teigportion wiederholen. Die Kreise mit einem Küchentuch abdecken und ca. 30 Min. gehen lassen.
4. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Paprika waschen, die Enden abschneiden, Trennwände und Kerne entfernen. Die Schoten in 5 mm breite Ringe schneiden. Tomaten waschen und in 5 mm breite Scheiben schneiden.
5. Jede Focaccia mit 1 EL Öl bestreichen und mit 4 Gemüseblumen belegen. Dafür je 1 Tomatenscheibe mit 5 Paprikaringen umlegen, leicht andrücken. Rosmarin waschen, trocken schütteln und je 1 Zweig als Stiel dazulegen. Für die Großen 1 Focaccia mit 1 TL Salz bestreuen. Die Brote im Ofen (Mitte) je 17-20 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.