Rezept

Dinkel-Focaccia mit Zucchini und Tomaten

Ein Rezept von Dinkel-Focaccia mit Zucchini und Tomaten, am 12.10.2024

Zutaten

- **250 g** Dinkelmehl (Type 1050), plus etwas mehr zum Arbeiten
- **150 g** kleine Zucchini
- **7 g** Salz
- **100 g** kleine Datteltomaten
- **10 g** frische Hefe
- **1 EL** Honig
- **2 Zweige** Rosmarin (ersatzweise 2 TL getrockneter Rosmarin)
- **50 ml** Olivenöl
- **50 g** Oliven (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Backblech (5 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 13 g F, 7 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Mehl in eine große Schüssel geben. In die Mitte eine Kuhle machen. Die Hefe in 25 ml lauwarmem Wasser auflösen, Honig zugeben. Hefemischung in die Kuhle gießen und cremig rühren. Vorteig zugedeckt 15 Min. an einem warmen Ort stehen lassen.

2. Zucchini putzen, waschen, etwa 50 g beiseitelegen und die übrigen Zucchini grob raspeln. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln von den Zweigen streifen, die Hälfte beiseitelegen und die andere Hälfte fein hacken.

3. Nun die Zucchiniraspel, gehackten Rosmarin, das Salz und 25 ml Olivenöl zum Mehl geben und mit einem Holzlöffel mischen. So viel lauwarmes Wasser (ca. 25 ml) zugeben, dass ein formbarer Teig entsteht. Den Teig auf einem bemehlten Holzbrett kneten und schlagen, bis er elastisch wird und nicht mehr klebt, mit Mehl bestäuben und 15 Min. gehen lassen.

4. Inzwischen die Tomaten waschen und die beiseitegelegten Zucchini in Scheiben schneiden. Dann den Teig auf Blechgröße ausrollen und auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen. Beiseitegelegten Rosmarin darüber verteilen. Übriges Öl und 25 ml warmes Wasser mischen. Die Hälfte auf dem Teig verteilen, mit den Fingerspitzen einstupfen. Wenn alles eingezogen ist, den Vorgang wiederholen und anschließend ca. 30 Min. warten, bis der Teig leicht blasig geworden ist.

5. Backofen auf 170° vorheizen. Oliven nach Belieben, Zucchinischeiben und Tomaten in die Focaccia-Oberfläche drücken. Die Focaccia im heißen Ofen (unten) in ca. 35 Min. goldgelb backen.