Rezept

Vollkornfocaccia mit Tomaten und Rucola

Ein Rezept von Vollkornfocaccia mit Tomaten und Rucola, am 06.07.2025

Zutaten

150 g	Weizenvollkornmehl
1/2 Pck.	Trockenhefe (5 g)
1 EL	Joghurt (3,5 % Fett)
200 g	Kirschtomaten
1 TL	Olivenöl
1 TL	getrockneter Rosmarin
40 g	Roggenmehl (Type 1150)
	Salz
40 g	Pecorino
1	große Handvoll Rucola
1 EL	grobes Meersalz
	Pfeffer

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 11 g F, 18 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Weizenvollkornmehl, Roggenmehl, die Trockenhefe und 1 TL Salz in eine Schüssel geben, gut vermischen und in der Mitte eine Mulde formen. Den Joghurt und 125 ml lauwarmes Wasser in die Mulde geben und mit etwas Mehl verrühren. Dann alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Den Teig in 4 gleich große Stücke teilen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz zu ovalen Fladen von ca. 1/2 cm Dicke ausrollen. Die Teigfladen nebeneinander auf das Backblech legen, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

3. Dann den Backofen auf 200° vorheizen. Den Pecorino grob raspeln. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter nach Belieben etwas kleiner zupfen.

4. Mit den Fingerspitzen einige Vertiefungen in die Teigfladen drücken und die Fladen anschließend mit dem Olivenöl einpinseln. Mit den Tomatenvierteln belegen und mit dem Pecorino bestreuen. Mit grobem Meersalz, Rosmarin und Pfeffer würzen.

5. Das Backblech in den Ofen (Mitte) schieben und die Fladen in 18-20 Min. knusprig backen. Herausnehmen, die Focaccias auf Tellern anrichten, mit dem Rucola bestreuen und servieren.