



# MEDITERRANES FOCACCIA

## Zutaten:

- 500g Mehl
- 1 Pck. Trockenhefe oder 21g Frischhefe
- 300ml lauwarmes Sprudel-Wasser
- 2 EL Salz
- 1 großen EL Honig
- 1/2 Glas getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- 1/2 Glas Oliven geschnitten
- 1 Handvoll Rucola
- Olivenöl
- Pfeffer
- Rosmarin gemahlen
- Oregano
- Optional: 2-3 Cherry-Tomaten, frischen Rosmarin, 3-4 Oliven

- Umluft
- 230 Grad
- 20-25 min Backzeit

## So geht's:

- 1** Das Mehl mit der Trockenhefe mischen, das lauwarme Wasser hinzugeben und mit einem Knethaken 5-6 min verrühren (Bei Frischhefe erstmal die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, dann Mehl dazu). Danach 2-3 EL Olivenöl, Honig, Salz sowie die Gewürze zugeben und wieder mit dem Knethaken verrühren. Die getrockneten Tomaten klein schneiden und unterrühren. Das Öl der eingelegten Tomaten aufheben, ca. die Hälfte des Glases zum Teig geben. Die Oliven abtropfen lassen und ebenfalls unterrühren. Den Rucola waschen und grob mit der Hand zerrupfen und dazugeben. Alles nochmal miteinander vermengen und mindestens 5 min auf mittlere Stufe rühren.
- 2** Aus der Schüssel nehmen, zu einer runden Teigkugel formen, mit Olivenöl bestreichen und zurück in die eingefettete Schüssel geben. Für ca. 45-60 min zugedeckt an einem warmen Ort aufgehen lassen. Entweder auf eine warme Heizung stellen oder den Backofen auf 50 Grad O/U vorheizen und beim Hineinstellen ausmachen.
- 3** Den Teig aus der Rührschüssel nehmen und zu einem runden Fladen, nicht zu dünn, formen und auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Wer möchte kann nun Cherry Tomaten halbieren und in den Teig drücken, die Oliven halbieren und mit frischem Rosmarin ebenfalls in den Teig drücken. Nochmals abdecken und ca. 15-20 min ruhen lassen.
- 4** Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Mit Olivenöl bepinseln und für ca. 20-25 min im vorgeheizten Backofen bei 230 Grad Umluft backen.

