

FOCACCIA GOODNESS

Videos zum Prozess und Inspiration findest du auf meinem Instagram in den Story Highlights oder im Feed.

Hier sind **zwei Methoden** für richtig gute Focaccia.

Du brauchst nur wenige Zutaten, ein bisschen Zeit und Lust auf Teigi anfassen.

Für die Nerds gibts die Über-Nacht Version. Hier erhältst du durch die längere Fermentation eine bessere Textur, mehr Geschmack und eine bessere Verträglichkeit (empfehle ich 10000%).

Die Heute-Noch-Essen-Version ist jedoch keinesfalls weniger lecker! Also egal welche Methode zu machst, es wird sich lohnen.

Ergibt ca. eine 40x25cm Backform

Für ein Backblech das doppelte Rezept verwenden

OVER NIGHT METHODE

Perfekt für's Wochenende - Am besten gegen 17/18 Uhr beginnen und am nächsten Morgen backen.

350g Wasser, kalt

450g Weizenmehl Typ 550

50g Hartweizengrieß

5g frische Hefe (oder 100g Sauerteig*)

13g Salz

15g Olivenöl

- Wasser, Mehl, Hartweizengrieß und Hefe in einer Küchenmaschine (oder von Hand) für 5 Minuten kneten
- Salz und Olivenöl hinzufügen und weitere 5 Minuten kneten
- Den Teig in eine leicht geölte Schüssel legen, einmal wenden, sodass der Teig mit Öl benetzt ist, abdecken.
- 60 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen
- Eine Hand leicht mit Wasser befeuchten und den Teig das erste Mal „dehnen und falten“ (Minute 00:24). Dazu den Teig am Rand hochziehen und über die Mitte zurück auf den Teig legen. Die Schüssel etwas drehen und wiederholen bis man einmal rundum ist, also 4-6 mal Teig hochziehen und über die Mitte falten. Schüssel abdecken.

- Nochmals 45-60 Minuten ruhen lassen. Nach der Ruhezeit erneut dehnen und falten, wie im Schritt zuvor beschrieben
- Die Schüssel abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen
- Am nächsten Morgen den Teig herausnehmen, eine Auflaufform großzügig (5 Esslöffel) mit Olivenöl ausfetten
- Den Teig in die Backform stürzen, nicht kneten, und auf die Größe der Form ausdehnen und ziehen. Dabei nur so weit ziehen, dass der Teig nicht reißt. Abdecken und an einem warmen Ort für 1-2 Stunden gehen lassen (Im Winter kann man den Teig zum Gehen in den Ofen stellen und die geringste Temperatur einstellen). Das Teigvolumen sollte sich verdoppelt haben.
- Den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen
- Nochmal **großzügig** Olivenöl (ohja) auf dem Teig verteilen, mit den Fingern etwas verteilen und den Teig schließlich mit den Fingerspitzen von oben bis unten immer wieder eindrücken. Dabei sollten sich idealerweise einige Blasen erheben.
- Mit grobem Salz (optional Kräutern, Oliven, Kirchtomaten oder was dein Herz begehrt) bestreuen und belegen
- Die Focaccia auf mittlerer Schiene für 30-40 Minuten auf mittlerer Schiene backen, bis sie gleichmäßig goldbraun ist
- Etwas abkühlen lassen und sofort oder idealerweise noch am gleichen Tag essen. (Schmeckt am nächsten Tag aber immer noch mega leck. Kann man z.B. in der Pfanne anbraten oder kurz in Mikrowelle oder Ofen aufwärmen.)

HEUTE NOCH ESSEN METHODE

Am besten Vormittags/Mittags beginnen für's Abendessen

350g Wasser, kalt

450g Weizenmehl Typ550

50g Hartweizengrieß

10g frische Hefe

13g Salz

15g Olivenöl

- Wasser, Mehl, Hartweizengrieß und Hefe in einer Küchenmaschine (oder von Hand) für 5 Minuten auf langsamer Stufe kneten
- Salz und Olivenöl hinzufügen und weitere 3 Minuten langsam und 5 Minuten auf mittel-hoher Stufe kneten
- Den Teig in eine leicht geölte Schüssel legen, einmal wenden, sodass der Teig mit Öl benetzt ist, abdecken.
- 60 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen

- eine Hand mit Wasser leicht befeuchten und den Teig das erste Mal „dehnen und falten“ (Minute 00:24). Dazu den Teig am Rand hochziehen und über die Mitte zurück auf den Teig legen. Die Schüssel etwas drehen und wiederholen bis man einmal rundum ist, also 4-6 mal Teig hochziehen und über die Mitte falten. Schüssel abdecken.
- Nochmals 45-60 Minuten ruhen lassen. Nach der Ruhezeit erneut dehnen und falten, wie im Schritt zuvor beschrieben
- Nochmals 45-60 Minuten abgedeckt gehen lassen
- Eine Auflaufform großzügig (5 Esslöffel) mit Olivenöl ausfetten
- Den Teig in die Backform stürzen, wenden, nicht kneten, und auf die Größe der Form ausdehnen und ziehen. Dabei nur so weit ziehen, dass der Teig nicht reißt.
- Abdecken und an einem warmen Ort für 45-90 Minuten gehen lassen (Im Winter kann man den Teig zum Gehen in den Ofen stellen und die geringste Temperatur einstellen). Das Teigvolumen sollte sich verdoppelt haben.
- Den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen
- Nochmal **großzügig** Olivenöl (ohja) auf dem Teig verteilen, mit den Fingern etwas verteilen und den Teig schließlich mit den Fingerspitzen von oben bis unten immer wieder eindrücken. Dabei sollten sich idealerweise einige Blasen erheben.
- Mit grobem Salz (optional Kräutern, Oliven, Kirchtomaten oder was dein Herz begehrt) bestreuen und belegen
- Die Focaccia für 30-40 Minuten auf mittlerer Schiene backen, bis sie gleichmäßig goldbraun ist
- Etwas abkühlen lassen und sofort oder idealerweise noch am gleichen Tag essen. (Schmeckt am nächsten Tag aber immer noch mega leck. Kann man z.B. in der Pfanne anbraten oder kurz in der Mikrowelle oder Ofen aufwärmen.)

