

SAUERTEIG - FOCACCIA

ANSTELLGUT

16g	Aktive Sauerteigkultur
42g	Vollkornmehl
42g	Wasser



miteinander vermischen und über Nacht bei 24-25°C reifen lassen.

HAUPTTEIG

270g	Wasser zimmerwarm
	Anstellgut
20g	Rapsöl
450g	Weissmehl
10g	Salz

Wasser in die Teigschüssel geben und den Sauerteig mit einem Schwingbesen gut untermischen. Restliche Zutaten begeben und auf niedriger Stufe 5-8 Minuten kneten (oder von Hand kneten).

Situativ weitere 20-50g Wasser unterkneten und während 5-8 Minuten auf höherer Stufe kneten. Der Teig ist am Schluss sehr weich – aber geschmeidig. Er löst sich vom Schüsselrand, aber nicht vom Schüsselboden. Luftdicht bedecken und an einem 23-25°C warmen Ort stellen.

ERSTE TEIGRUHE / TEIG FALTEN:

Den Teig nach 1 und 2 Stunden falten. Dabei jeweils den Teigrand mit feuchter Hand etwas in die Höhe ziehen bevor Sie ihn gegen die Mitte hin falten und leicht andrücken. Den Vorgang rundherum wiederholen, bis der Teig sichtlich gestrafft ist. Den Teig weitere 2-3 Stunden bei 23-25°C reifen lassen, bis er sich luftig und blasig anfühlt.

Eine ofenfeste Form von ca. 20x30cm grosszügig mit Rapsöl beträufeln. Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und nochmals vorsichtig von allen Seiten zur Mitte einschlagen. Mit der glatten Seite nach oben in die Form legen. Weitere 1-2 Stunden mit einer Folie bedeckt bei 23-25°C reifen lassen.

1TI	Getrockneter Oregano
5 EI	Rapsöl
1 Hanvoll	Cherrytomaten
Wenig	Rapsöl
	Pfeffer, Salz

Oregano und Öl mischen, mindestens eine Stunde ziehen lassen. Den Teig grosszügig mit dem Oregano-Öl bestreichen. Anschliessend mit öligen Fingern vorsichtig Löcher eindrücken. Es sollten sich dabei Teigblasen bilden. Jetzt mit den Tomatenscheiben belegen, mit Rapsöl beträufeln und nach Wunsch mit Pfeffer und Salz bestreuen. Die Focaccia auf der untersten Rille des auf 220°C vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen.