



Focaccia-Rezepte gibt es wohl mehr, als Dörfer in Italien... Das fängt bei den Teigen an, reicht über die verschiedenen Formen der Brote bis hin zu den Belägen. Es handelt sich um ligurische Fladenbrote, deren Ursprünge ins Altertum zu den Etruskern zurückführen. Der Name *Focaccia* stammt von den alten Römern. Sie nannten dieses – übrigens in manchen Quellen als Vorläufer der Pizza bezeichnete – Brot *panis focasius*, abgeleitet von lat. *focus* (Herd).

Nach dem Probebacken etlicher Focaccia-Rezepte habe ich nun dieses entwickelt. Grundlage ist ein milder Weizensauerteig (ich habe einen auf Rosinenbasis verwendet), ergänzt durch 550er Weizenmehl, etwas 1050er Weizenmehl und einer kleinen Menge dunklem Roggenmehl. Außerdem verwende ich, um das Rustikale des Brotes zu fördern, Hartweizengrieß, den ich am Vortag mit kochendem Wasser überbrühe. So ist der Teig flauschig / wattig / elastisch / kuschelnswert und sehr leicht zu verarbeiten, und das bei einer Teigusbeute von (je nachdem, ob man das Öl im Teig mitrechnet oder nicht) 181–186.

Dieser Teig ist nunmehr mein Focaccia-Grundrezept, das vielfach variiert werden kann. Die ursprüngliche Focaccia wird vor der Stückgare mit Olivenöl einmassiert, mit Meersalz und ggfs. noch mit Kräutern bestreut. Je nach Region können dem Teig weitere Zutaten (beispielsweise Malz, Zucker, getrocknete Tomaten, Knoblauch...) zugefügt werden, und auch die Beläge variieren: Tomaten, Oliven, Käse, Zwiebeln... Hier stelle ich Euch eine meiner Lieblings-Focaccias vor, die in der Emilia-Romagna als *torta salata* oder *spianata* bezeichnet wird: Die Süße der Tomaten und die Fleur de Sel-Meersalzflöckchen in Verbindung mit dem außen knusprigen, innen weichen Teig ergeben ein wunderbares Geschmackserlebnis.

Gesamtzutaten (für 2 runde Focaccias à ca. 27 cm oder 1 Backblech ca. 30 x 36 cm = 1 kg)

410 g Wasser
17 g Anstellgut (Weizen)
40 g Weizenmehl 1050
375 g Weizenmehl 550
20 g Roggenmehl 1370

65 g Hartweizengrieß
10 g Meersalz + Salz zum Bestreuen
4,2 g Hefe
28 g Olivenöl + Öl zum Beträufeln
480 g Minitomaten (ca. 35 Stück)

Zubereitung (Fertigstellung ca. 12 Uhr)

Tag 1 – 17:40

Sauerteig

170 g Wasser, handwarm
17 g Anstellgut (Weizen)
40 g Weizenmehl 1050
125 g Weizenmehl 550

Vermischen und bei Raumtemperatur (besser wärmer) 14 Stunden gären lassen.

Tag 1 – 17:40

Brühstück

135 g Wasser zum Kochen bringen, 65 g Hartweizengrieß mit einem Schneebesen einrühren, den Topf vom Herd ziehen und 1–2 Minuteniterrühren. Abgedeckt abkühlen / quellen lassen.

Tag 2 – 7:50

Hauptteig

Sauerteig
Brühstück
105 g Wasser, handwarm
10 g Meersalz
4,2 g Hefe
20 g Roggenmehl 1370
250 g Weizenmehl 550

8 Minuten langsam, dann 8 Minuten schnell kneten. In den letzten Minuten 28 g Olivenöl langsam zufließen lassen. Den Teig abgedeckt 45 Minuten bei guter Zimmertemperatur (ca. 22°C) ruhen lassen.

Ein Tip zum Öl: Sehr gutes, natives Olivenöl verwenden – oder aber Gewürz- bzw. Kräuteröl.

Tag 2 – 8:55

Den Teig dehnen und falten („stretch & fold“). 45 Minuten Teigruhe.

Tag 2 – 9:40

Den Teig wiederum dehnen und falten. 45 Minuten ruhen lassen.

Tag 2 – 10:25

Den Teig letztmals dehnen und falten, dann vorsichtig zu zwei Kugeln formen, ohne den Teig zu entgasen. 15 Minuten Teigruhe. Mittlerweile die Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren.

Hinweis: Ich beschreibe hier die Herstellung von zwei runden Focaccias, aber Ihr könnt aus dem Teig natürlich auch eine blechgroße, rechteckige backen...

Tag 2 – 10:45

Die Teiglinge vorsichtig mit beiden Händen zu einigermaßen runden Platten ausziehen, Ihr kennt das ja sicher vom Pizzabacken. Backbleche mit Backpapier auslegen, dieses mit Öl einpinseln. Die Teiglinge darauflegen. Auf jeden Teigling einen guten Schwupps Oliven- oder Gewürzöl geben, mit den Handflächen verstreichen und mit den Fingerspitzen einmassieren, dadurch die Teiglinge auf ca. 25–27 cm Durchmesser ausdehnen. Die Tomatenhälften mit den Schnittflächen nach oben gut in den Teig drücken. 45 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen und den Ofen frühzeitig auf 250°C vorheizen.

Tag 2 – 11:40

Die Tomaten nochmals etwas in den Teig drücken, die Focaccias mit grobem Meersalz bestreuen und ohne Schwaden einschießen. – Ich verwende beste, handgeerntete und sonnengetrocknete Fleur de Sel-Meersalzflocken, die es übrigens auch in meinem Shop gibt.

Tag 2 – 11:45

Den Ofen auf 200°C zurückschalten, die Focaccias 15–17 Minuten lang goldbraun fertig backen.

Olivenöl ansetzen mit frischem Rosmarin oder anderen Kräutern, Chilischote, Ingwer, Zitronenschale, Knoblauchzehen, Pfefferkörnern... ganz nach Belieben, 3 Wochen lang ziehen lassen. Sehr gut geeignet auch zum Braten von Fleisch und Fisch).