

FOCACCIA MIT KAMUTMEHL



Zutaten

Poolish/Vorteig

110g Wasser
100g Kamut-Weissmehl
0,3g Frischhefe

Hauptteig

Poolish/Vorteig
290g Wasser
400g Kamut-Weissmehl
5g Frischhefe
10g Salz/Fleur de Sel

Belag

ca. 20 Cherry-Tomätli
1-2 Stück Frühlingszwiebeln
ca. 10-15 Basilikumblätter
Olivenöl, Pfeffer, Salz, Chilli

Eine Focaccia kommt selten allein. Es gibt unzählige Variationen in Bezug auf den Inhalt und das Topping. Wenn sich Gäste anmelden, ist eine Focaccia recht unkompliziert herzustellen. Denn in der Küche treibt man sich dann ja sowieso rum. So fällt mal hier falten, mal dort etwas für den Belag mischen gar nicht so ins Gewicht. Der Sommer beschenkt uns mit einer grandiosen Auswahl an Gemüse. Diese wunderschönen Tomätli aus Nachbars Garten machen zusammen mit dem Basilikum eine perfekte Falle auf der Focaccia. Und sie schmecken einfach fantastisch – und irgendwie nach meiner Kindheit!

Zubereitung

Poolish/Vorteig

110g Wasser, 100g Kamut-Weissmehl und 0,3g Hefe in der Knetschüssel oder alternativ in einer kleinen Schüssel mit einem Löffel gut vermischen, abdecken und während 12-20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Hauptteig

Den Poolish und alle Zutaten 5 Minuten auf kleinster Stufe mischen, dann 10 Minuten auf zweiter Stufe kneten. Der Teig ist *sehr weich*, er löst sich nur knapp vom Rand. Auch hier ist wieder etwas Mut gefragt – ja nicht zum Mehlsack greifen!

Den Teig in eine Teigwanne geben oder in der Schüssel lassen. Innerhalb von 2 Stunden *mindestens 3x* mit nassen Händen falten. Zwischendurch immer wieder gut abdecken.

Belag

In der Zwischenzeit kannst du das *Topping vorbereiten*. Dazu die Tomätli je nach Gusto halbieren oder vierteln, die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe und eine Hand voll Basilikumblätter in Streifen schneiden. Alles in einer Schale mischen und einen grosszügigen „Schluck“ Olivenöl dazugeben. Würzen, wie es dir gefällt. Aber das Fleur de Sel erst kurz bevor du das Topping auf den Teig gibst. Denn Salz zieht Flüssigkeit aus den Tomaten und das Topping würde wässrig – zu schade!

Formen

Hast du den Teig genug gefaltet und gefällt dir seine Konsistenz, so gibst du ihn mit Hilfe der Teigkarte auf ein mit *Olivenöl eingestrichenes Backblech* (nicht sparen, sonst klebt es!). Jetzt verteilst du den Belag grob auf dem Teig und drückst ihn mit *allen Fingern*, die dir zur Verfügung stehen hinein. Gleichzeitig ziehst du den Teig *sanft auseinander*, sodass er schlussendlich ca. 1cm dick ist. Jetzt noch salzen.



Stückgare

Jetzt nochmals 45-60 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Nicht vergessen, spätestens jetzt den Backofen bei 220° vorzuheizen. Mit oder ohne Backstein möglich.

Backen

Die Focaccia bei 220° 25-30 Minuten ohne Dampf backen. 10-15 Minuten auf einem Gitter abkühlen lassen. Kleine, ganze Basilikumblätter darüber streuen und wenn möglich noch lauwarm servieren. En guete!

Zeitplan

	<i>Vorarbeiten</i>	<i>Arbeiten am Backtag</i>
	ca. 15 Minuten	ca. 3 Stunden
	12-20 Stunden	3-4 Stunden

Kommt dir ein Begriff Chinesisch vor? Alle Fachbegriffe kannst du auf www.besondersgut.ch nachschlagen. Ebenso findest du dort viele anschauliche Bilder, die dir das Brot backen noch leichter machen.