

PORTIONEN

6

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

FOCACCIA

„und das duftet aus dem Backofen – einfach fantastico!

Eine Focaccia ist ein sehr typisches italienisches Gericht bzw. eine Beilage aus Hefeteig und in der Regel mit entweder Kräutern (Rosmarin, Thymian, Basilikum u.ä.) oder Gemüse (Tomaten, Zucchini z.B.) belegt und mit etwas gutem Salz bestreut. Man kann es zum Dippen in unterschiedliche Dressings und Dips essen, es einfach mit Käse und Schinken oder aber einfach nur zum Stippen und gutes Olivenöl verwenden. Es ist auf jeden Fall ein geschmackliches Erlebnis, dass sofort nach Italien und dolce vita schmeckt!

Magst Du Dir auch italienisches Flair – natürlich low carb – nach Hause holen? Ok, dann mal los!



ZUTATEN

Nasse Zutaten:

- 100 ml warme Milch (zum Ansetzen der Hefemischung)
- 200 ml zimmerwarme Milch
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 5 EL Olivenöl zzgl. dazu 1 EL Olivenöl zum Bestreichen
- 150 g Frischkäse (neutral oder mit Kräutern wer die Würze haben möchte)

Sieht diese Focaccia nicht wunderschön aus? Und wie sie erst schmeckt!

Trockene Zutaten:

- 1 TL Haushaltszucker (zum Ansetzen der Hefe, wird von dieser vollständig verarbeitet)
- 1 Päckchen Trockenhefe (8-10 g)
- 100 g Goldleinsamenmehl
- 40 g Bambusfaser
- 25 g Flohsamenschalenmehl
- 25 g Eiweißpulver
- 25 g Sojamehl
- ca. 15-20 g Salz
- 1 EL Oregano

Belag:

- 1/2 Paprika
- 1/2 Tomate
- 1 Champignon
- 1 Wiener Würstchen
- 2 Rosmarinzweige
- Meersalz (Fleur de Sel Oliva negra)
- Sesam



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

100 ml Milch erwärmen, Trockenhefe und 1 TL Zucker hinzugeben und beiseite stellen, bis die Hefe aktiv wird.

SCHRITT 2

Backofen auf ca. 180 Grad Umluft vorheizen.
Trockene Zutaten untereinander gut vermischen und in eine Schüssel geben.

SCHRITT 3

Frischkäse, Eier, Öl und weitere Milch, sowie die angesetzte Hefe-Milch-Mischung dazugeben und mit den trockenen Zutaten verkneten. Das geht am besten mit einem Flachrührer bis ein knetbarer Teig entsteht.

SCHRITT 4

Teig in eine passende Form ausrollen, so dass dieser 2-3 cm dick bleibt. Bei mir hat es perfekt in eine 24×24 cm große **Silikonform** gepasst.

SCHRITT 5

Teig mit etwas Olivenöl bepinseln und mit dem vorbereiteten Gemüse belegen. Dieses leicht in den Teig eindrücken. Danach alles mit etwas Meersalz und Sesam bestreuen und für ca. 30 min bei ca. 180 Grad Umluft in den Backofen geben.

TIP

Alternativ kannst Du die Focaccia auch mit Oliven und getrockneten Tomaten, oder Peperoni oder Zucchini oder oder oder.....belegen