

# FAUSTFORMEL *System*

## Einfaches Brot-Rezept: Dinkel-Vollkorn-Focaccia



### Zutaten

- 1 Päckchen Trockenhefe (9 g, für 500 g Mehl)
- 2 TL Honig
- 600 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 1 EL Salz
- 8 EL Olivenöl
- ca 1-2 EL Butter (für das Blech)
- Grobes Salz (zum Bestreuen, optional)
- Dekoration (optional):
  - Basilikum (für die Stiele und Blätter)
  - Tomaten, Chilischoten, Paprika, Oliven (grün und/oder schwarz) etc - nach Geschmack und Lust.

# FAUSTFORMEL

## System

### Anleitung

Achtung: plane genug Zeit ein, da der Teig 2 x gehen muss - einmal sehr lange und am nächsten Tag nochmal ca 1,5-3 Stunden.

1. Honig in 650 ml lauwarmem Wasser auflösen (das Wasser sollte angenehm handwarm, aber nicht heiß, sein. Damit es die Hefe kuschlig warm hat, sich aber nicht verbrennt. Wenn es der Hefe zu kalt ist, ist sie beleidigt und schläft weiter).
2. Trockenhefe unterrühren und 5 Min stehen lassen.
3. Salz und danach Mehl unterrühren. Nur so lange rühren, bis das Mehl gerade gut vermischt ist und alles gut durchfeuchtet ist.
4. 4 EL Olivenöl in eine Schüssel geben, die in den Kühlschrank passt. Teig hineingeben und kurz im Öl wenden, damit er überall vom Öl überzogen ist. Mindestens 8 Stunden und bis zu einem Tag zugedeckt (ich hab einen Teller drauf gestellt, sonst evtl mit Folie abdecken) in den Kühlschrank stellen. (Ich hab den Teig am Nachmittag gemacht und am nächsten Tag in der Früh gebacken).
5. Am nächsten Tag sollte der Teig mindestens doppelt so groß sein und sehr "lebendig" wirken.
6. Den Teig mit 2 Gabeln von einer Seite anheben und in die Mitte klappen. 3 x wiederholen (also auf 12 Uhr, 3 Uhr, 6 Uhr und 9 Uhr). Das dient dazu, die Luft aus dem Teig zu lassen, ohne ihn komplett zu komprimieren).
7. Ein Backblech großzügig buttern und einen EL Olivenöl in die Mitte schütten. Den Teig in die Mitte setzen, das restliche Olivenöl aus der Schüssel darüber gießen und noch mal im Olivenöl wenden. (Keine Sorge, der Teig verteilt sich dann beim Gehen von selber auf dem Blech .... ).

# FAUSTFORMEL

## *System*

8. Nicht zugedeckt an einem warmen Ort (zB nahe einer Heizung oder einem vorgewärmten Backrohr) noch mal mind 1,5 h gehen lassen (bis zu 4 Stunden).
9. Ofen auf 230°C vorheizen.
10. Der Teig ist bereit, wenn man mit dem Finger eine Delle hinein drückt, die nicht sofort wieder hochspringt. Dann den Teig überall mit den Fingern eindrücken (also viele, keine Dellen machen, indem man mit den Fingern bis aufs Blech hinein drückt).
11. Nach Lust und Laune dekorieren (optional).
12. 2-3 EL (oder mehr) Olivenöl über alles träufeln und mit grobem Salz bestreuen.
13. Bei 230°C im Ofen 20-30 Min backen.
14. Schmeckt am besten frisch am gleichen Tag - kann man aber auch gut einfrieren (am besten in Stücke schneiden und dann vor dem Servieren kurz bei 160°C aufwärmen).