

Focaccia mit Yams oder Kartoffeln

Teig:

800g Dinkelmehl oder Weizenmehl
(Vollkorn und hell nach Belieben gemischt)
2 Teelf. Salz
300g Yamswurzel gedämpft oder 3-4 Kartoffeln ganz
gedämpft
4 dl lauwarmes Wasser
40g Hefe
3 Esslf. Olivenöl

Belag: (Im Voraus, damit er etwas auskühlen kann.)

3/4 bis 1 kg Zwiebeln in halbe Ringli geschnitten
4 - 6 Knoblauchzehen
2 Dosen Pelati gehackt oder frische Tomaten
Salz, Pfeffer, Oregano



Zwiebeln in etwas Olivenöl in einer hohen Bratpfanne weichdämpfen, Knoblauch, Tomaten, und Gewürze begeben, falls Flüssigkeit austritt, diese einkochen lassen, oder beim Belegen in der Pfanne lassen.

Zubereitung:

- 1 Mehl in eine Schüssel wägen, Yamswurzel oder Kartoffeln geschält mit der Röstiraffel dazuraffeln, mit dem Mehl mischen, in der Mitte eine Mulde machen.
- 2 Hefe mit einem Teil Wasser anrühren, dann mit dem ganzen Wasser in die Mulde leeren. Mehl vom Rand dazurühren, dass ein weiches Vorteigli entsteht, etwas Mehl vom Rand darüberstäuben, stehen lassen, bis sich "Risse" im Mehl bilden.
- 3 Dann Salz und Oel begeben und alles, mit der Küchenmaschine oder von Hand zu einem weichen Teig zusammenfügen und kneten.
- 4 Eine schöne Kugel formen und ums Doppelte, mit einem Plastiksack zugedeckt, gehen lassen.
- 5 Dann den gesamten Teig auf Grösse eines eckigen grossen Backblechs auswallen und in ein mit Backpapier belegtes Blech legen. (Oder Varianten B, C, siehe unten.)

Mit der Zwiebel-Tomatenfüllung belegen oder:

Variante:

Mit Olivenöl bestreichen, grobes Meersalz darübermahlen und mit Rosmarinnadeln besträuen, etwas Pfeffer aus der Mühle darüber.

Backen: In den kalten Ofen schieben und bei 180°C - 200°C, 30 - 45 Min. backen, je nach Dicke des Teiges (je nachdem ob aus der Teigmenge 1 Blech oder 2 Bleche hergestellt werden.)

Möglichkeiten:

- A** Alles auf ein Blech mit dem Zwiebel oder Rosmarinbelag, Focaccia wird dann ca. 2-3cm dick.
- B** 2 Bleche daraus herstellen, Focaccia wird dann ca. 1-1,5cm dünn. (z.B. 1 x Rosmarin, 1x Zwiebel)
- C** 1 Blech und 1 Brot herstellen, Focaccia wird dann auch ca. 1 - 1,5 cm dünn.



Landwirtschaftliches Zentrum SG

Fachstelle Bäuerliche Hauswirtschaft und Ernährung

