

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“



## Sauerteig Focaccia

Am Abend vorher solltest du deinen Sauerteig füttern, damit er am nächsten Tag schön aktiv ist. Dein gefütterter Sauerteig ist dein Anstellgut.

### Zutaten

ca. 1 Blech Focaccia

Zutaten Vorteig

50 g Weizenmehl Type 700

50 g aktives Anstellgut

50 g Wasser

Zutaten Hauptteig

550 g Weizenmehl Type 700

50 g Weizenvollkornmehl

420 g Wasser

150 g Vorteig (Sauerteig)

12 g Olivenöl

15 g Salz

Toppings deiner Wahl, z.B. regionales saisonales Gemüse wie Blaukraut, Kürbis, Zwiebel, Kohlsprossen.

### Zubereitung

Vorteig vorbereiten

In der Früh in ein durchsichtiges Marmeladenglas zuerst das gefütterte Anstellgut einwiegen, anschließend das Wasser hinzufügen und mit einer Gabel vermischen. Danach die Mehle abwiegen und hinzufügen. Alles gut verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Je nach Temperatur 3-6 Stunden ruhen lassen bis sich das Volumen ca. verdoppelt hat.

Mischen und Kneten

## Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Das Mehl und das Wasser zusammenmischen. Nach ein paar Minuten Kneten sollte eine geschmeidige Masse entstehen. Dann den Vorteig in den Teig geben und durchkneten. Anschließend das abgewogene Salz über den Teig streuen und etwas Wasser über das Salz geben. Dadurch löst sich das Salz besser und lässt sich leichter in den Teig einarbeiten. Nun erneut kneten, bis der Teig homogen und geschmeidig ist. Zuletzt das Olivenöl beifügen und noch circa fünf Minuten kneten. Der Teig kann entweder mit einer Küchenmaschine oder von Hand geknetet werden. Mit der Küchenmaschine den Teig zunächst 5 Minuten auf der langsamsten Stufe kneten, danach kurz ruhen lassen. Anschließend weitere 5 Minuten auf einer schnelleren Stufe kneten. Mit den Händen die gleichen Zeiten einhalten. Danach ein sauberes Gefäß mit Öl benetzen und den Teig hineingeben (z. B. eine große Plastikdose mit Deckel oder eine Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch).

### Stockgare

Den Teig mit einem nassen Geschirrtuch oder Deckel abgedeckt (aber nicht luftdicht verschlossen) bei Raumtemperatur für ca. 3-4 Stunden ruhen lassen, bis er sich verdoppelt hat und eine starke Blasenbildung aufweist. Bei wärmeren Temperaturen (25-30 °C) verdoppelt sich der Teig bereits nach etwa 3 Stunden, während bei Temperaturen unter 25 °C eher 4 Stunden oder länger erforderlich sind.

### Kalte Gare (OPTIONAL)

Wenn der Teig in einer Schüssel war, wird er nun in eine verschließbare Plastikbox überführt. Die Box luftdicht verschließen und den Teig für 10-16 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Dieser Schritt kann auch übersprungen werden, indem der Teig weitere 2-4 Stunden bei Raumtemperatur ruhen gelassen wird.

### Backen

Den Ofen auf 220-240 °C vorheizen (abhängig von der Leistung des Ofens). Die Focaccia aus dem Kühlschrank nehmen und in eine mit Olivenöl eingefettete Auflaufform oder auf ein Blech mit Backpapier legen. Die Focaccia 20-30 Minuten, abgedeckt mit einem Geschirrtuch, stehen lassen. Anschließend mit Olivenöl beträufeln und mit den Fingern Vertiefungen in den Teig drücken, um ihn gleichmäßig zu verteilen. Je dünner die Focaccia ist desto knuspriger wird sie und je dicker desto fluffiger. Danach nach Belieben belegen und verfeinern (z. B. mit saisonalem Gemüse, grobem Salz, Tomaten, getrockneten Tomaten, Oliven etc.). Die Focaccia für etwa 30 Minuten backen, dabei nach 10 Minuten die Temperatur auf 200-210 °C reduzieren.