

# FOCACCIA

## Grund-Rezept

### Zutaten für den Teig:

600g Dinkelvollkornmehl  
1 TL Agave  
1 Würfel frische Hefe  
700ml lauwarmes Wasser  
2 EL Olivenöl  
3 TL Salz

### Zubereitung:

Mehl in einer Schüssel geben, eine Mulde machen, eine TL von Agave, die Hefe in 50ml lauwarmes Wasser auflösen und für 5 Minuten stehen lassen. Danach das restliche lauwarme Wasser, 2 EL Olivenöl und 3TL Salz für 10 Minuten lang verarbeiten. Die Rührschüssel zugedeckt ca. 1 Std. lang gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. Nach der Ruhezeit wird das runde 35cm- Backblech mit Olivenöl bestrichen und der Teig darin geben.

### Für den Belag gibt verschiedene Varianten

#### 1) Variante-Belag:

150g Dattel-Tomaten waschen und halbieren.  
50g Tofu in Würfel  
50g schwarze Olive entsteint  
Basilikum, Salz und Öl darüber träufeln  
Danach darf das Focaccia bei dem vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ober- und unterhitzen 30 Min. backen bis goldbraun ist.

#### 2) Variante-Belag:

100g gehackte Walnüsse  
20g Hefe-flocken  
3-4 gepresste Knoblauchzehen  
4EL frischer gehackter Rosmarin  
2EL Olivenöl  
1 Prise Salz  
½ TL Chili (muss nicht)

Die Hälfte der Walnüsse -mischung unter den Teig mischen und 10 Minuten ruhen lassen. Den Teig aufs Blech legen, Öl darüber träufeln und die restliche Walnüsse -mischung darüber streuen.

#### 3) Variante-Belag:

10 EL gehackten Tomaten verteilen  
„Paprikamix“ die Hälfte jeder Farbe  
1 rote Zwiebel in Ringen schneiden  
Origano, Kräutersalz und Öl darüber träufeln.

---

1. Könige 17,13 (Der Prophet Elia bei der Witwe in Sarepta)  
1. Könige 19,6.8 (Der Prophet Elia und ein Engel)