



Anzahl: 1 Portionen Teig
Gattung: Backen, Teigwaren
Stichworte: Brot, Urpizza



Für den Übernachtteig			
500 g	Mehl Type 550er	300 g	Wasser
10 g	Hefe		-kalt bei Zimmertemperatur
2	Teel. Salz	1	Teel. Öl
2	Teel. Zucker		
Für den Belag			
4	Stück Oliven		etwas Öl
	Meersalz aus der Mühle		etwas Kräuter der Provence

UEBERNACHTTEIG

Etwas Wasser im Zucker auflösen und dann die Hefe darin auflösen. Das Mehl mit dem Salz in eine geeignete Schüssel geben und dann das Hefewasser Schluck für Schluck und mischen des Mehles hinzugeben. Das restliche Wasser auch unter mischen des Teiges hinzufügen. Ob man mehr oder weniger Wasser braucht merkt man beim kneten, wenn der Teig sich gut kneten lässt (ca. 10 Minuten) zu einer leicht klebrigen homogenen Masse. Einen Teelöffel Öl kann man auch noch unter den Teig mischen. Dann den Teig in eine Schüssel mit mit verschließbarem Deckel oder Folie zum schließen der Schüssel und ab in den Kühlschrank.
Die Schüssel sollte groß genug sein, da der Teig auch im Kühlschrank aufgeht, mindestens doppelt so groß.

FOCACCIA

Am nächsten Tag nimmt man sich etwas von dem Teig ab (ca. 1/3 bis Hälfte) und knetet ihn wieder einige Minuten durch, formt ihn zu einer Kugel und drückt ihn dicker als eine Pizza aus. Immer etwas Mehl auf der Arbeitsplatte und in den Händen verhindert das kleben. Eine Fingerdicke ca. 1-1,5 cm stark sollte der Teig sein, dann heizt man den Ofen auf 230-250 °C vor. Legt den Teig auf ein Blech mit Backpapier und etwas bestreuten Mehl, drückt die geschnittenen Olivenscheiben halb in den Teig, etwas Meersalz und Kräuter der Provence drüberstreuen und Olivenöl darübergeben, dass sich kleine Ölpfützchen in den eingedrückten Oliven bilden.

Nun das Blech auf unterer Schiene und 230-250 °C in den Ofen schieben, bei Umluft mit Unterhitze ca. 10 Minuten, danach auf 160-180 °C runtergehen und noch mals 10 - 15 Minuten fertig backen, bis es braun wird.

Gegebenfalls auch kürzer oder länger backen, kommt immer auf den Ofen an. Also einfach nebenher beobachten.

TIPP: Mit dem Teig kann man auch Pizza, Brötchen oder Baguette machen. Für Brötchen den Teig in ca. 45- 50 g schwere Teile teilen, formen (oder auch schleifen), auf ein Blech mit Backpapier geben, gehen lassen, einschneiden wieder gehen lassen und dann wie die Focaccia ca. 20 Minuten backen. Wenn man die Brötchen in den Ofen gibt in den ersten paar Minuten mit ein Wasserspritze die Brötchen mit Wasser besprühen.

INFO: Focaccia war oder ist wahrscheinlich die Urform der Pizza, erst später kam immer mehr auf den ausgerollten dünneren Teig und es entwickelte sich die Pizza daraus.

Viel Glück und guten Appetit

Micha

: Autor: Primus09 für Franzi
: Kalorien/Joule pro Teig: 1778 kCal
: Fett: 10745 mg
: Kohlenhydrate, resorbierbare: 363890 mg
: Eiweiss (Protein): 50870 mg