

Ein Rezept von Slow Food Diepholz

Mühlen Focaccia mit Kürbis

Rezept von Barbara Stadler

für den Bremer Teller

Feb. 2025



Zutaten:

750 g Weizenvollkornmehl, 1 Würfel Frischhefe, 1 TL Honig, 2 TL Salz, 2 EL Olivenöl, ca. 400 ml warmes Wasser, 30 g Sonnenblumenkerne, 30 g Kürbiskerne, 20 g Sesam, 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen, 1 TL Rosenharissa oder Raz el Hanout, 1 TL gemahlener Fenchel und für's Topping 1 kleiner Hokkaidokürbis, Fleur de sel, Rosenharissa oder Raz el Hanout, ein paar Oliven

Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.

Die Hefe in 70 ml Wasser auflösen, den Honig hinzufügen, mit etwas Mehl vermischen und 5 Min. gehen lassen.

Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Sesam in kaltem Wasser einweichen.

330ml warmes Wasser oder mehr (manches Mehl braucht etwas mehr Wasser) sowie Salz, 3 El Öl, restliches Mehl und die abgetropften Saaten in eine Knetmaschine geben und für 10 Min. kneten. Wenn der Teig sich vom Rand löst, ihn herausnehmen und zu einem Viereck formen. Teig 10 Min. gehen lassen. Den Teig locker übereinander falten und weitere 5 Min. gehen lassen. Dies 2x wiederholen.

5 El Olivenöl auf das Backblech geben. Die Focaccia von beiden Seiten in dem Öl wenden.

Mit den Fingerspitzen kleine Mulden in den Teig drücken. Kürbis in dünne Scheiben schneiden, ausstechen und leicht in den Teig drücken. Fleur de sel, Rosenharissa bzw. Ras el Hanout und Oliven auf der Focaccia verteilen und sie weitere 5 Min. gehen lassen.

Auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten bei 220 Grad Umluft backen, den Ofen ausschalten. Nach 5 Min. die Focaccia herausnehmen, ein paar Minuten abdampfen lassen und in Vierecke schneiden.

