

MIT IP-URDINKELMEHL

Dinkelfocaccia mit buntem Belag

Für 1 Ofenblech von ca. 35 x 40 cm
Für 4 Personen

250 g IP-Urdinkelmehl hell
1 Prise Salz
8–10 EL Bio-Olivenöl
20 g Frischhefe
1,2 dl Wasser lauwarm
Mehl zum Auswallen
100 g Ziegenfrischkäse
2–3 Bio-Zwiebeln rot, ca. 300 g
4 Zweige Rosmarin

60 g Bio-Oliven schwarz
4 Bio-Knoblauchzehen

1 Mehl, Salz und 4 EL Olivenöl in eine Schüssel geben. Hefe im Wasser auflösen. Beifügen und alles zu einem glatten Teig kneten. Mit einem Küchentuch zugedeckt mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

2 Ofen samt Blech auf 220 °C vorheizen. Teig auf wenig Mehl auf Blechgröße auswal-

len. Auf ein Backpapier legen. Mit den Fingern viele Vertiefungen in den Teig drücken. Käse zerbröckeln. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Rosmarinnadeln von den Stängeln streifen. Alles mit Oliven auf dem Teig verteilen. Knoblauch in Scheiben schneiden und darüber streuen. Alles mit restlichem Öl beträufeln.

3 Backpapier samt Teig auf das heiße Blech ziehen und in der untersten Rille

12–15 Minuten knusprig backen. Zum Servieren die Focaccia nach Belieben in Stücke schneiden.

Mit frischem Blattsalat serviert, ergibt diese Focaccia eine vollwertige Mahlzeit.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ mindestens 1 Stunde ruhen lassen
+ 12–15 Minuten backen

Pro Person ca. 13 g Eiweiss,
30 g Fett, 56 g Kohlenhydrate,
2300 kJ/550 kcal

