

***BÖ Rezept des Monats***  
***“Mediterrane Focaccia“***  
**Juni 2024**



Zutaten:

Teig: 500 g Pizzamehl Type 700, 8 g Salz, ½ Würfel frische Germ oder 1 Packung Trockengerm, 30 ml (ca. 2 EL) Olivenöl, 370 ml Wasser

Belag: 1 kleine rote Zwiebel (in Ringe geschnitten), 75 g schwarze Oliven ohne Kern, 10 halbierte Cocktailtomaten, 2 EL Olivenöl, 1 EL getrockneter Rosmarin oder Oregano

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und verrühren. Eine Seite des Teiges zur Mitte falten und fest andrücken, dann die Schüssel um 90 Grad drehen und wiederholen. Dieses Falten und Drehen 2 Minuten lang fortsetzen, dann den Teig auf eine geölte Arbeitsfläche geben und 10 Minuten kneten, bis er weich und geschmeidig ist. Alternativ mit Handmixer und Knethaken oder mit der Küchenmaschine 2 Minuten auf langsamer und 7 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Den Teig in einer Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und ca. eine ¾ Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Danach den Boden einer flachen, viereckigen Backform (ca. 30 x 20 cm) mit 1 EL Olivenöl einfetten und den Teig mit eingeölenen Fingern darin ausbreiten. Nun den Teig mit ca. 2 EL Olivenöl beträufeln und mit den Fingern Vertiefungen in die gesamte Oberfläche drücken. Nochmals mit Klarsichtfolie abdecken und ca. ½ Stunde gehen lassen. Den Teig mit oben genannten Zutaten belegen und bei 200 Grad Heißluft ca. 20 - 25 Minuten goldbraun backen.

Menge für 10 Portionen: pro Portion 264 kcal/ 6,4 g EW/ 11 g Fett/ 34 g KH = ca. 3 KE

**Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!**

**Diätologin in der PVE Böheimkirchen**