

KÜRBIS PFANNEN FOCACCIA

★★★★★ 2 bei 5 Bewertungen



Zubereitung

1 07:00 Uhr

Die Zutaten für den Vorteig miteinander vermischen und zugedeckt 3–4 Stunden rasten lassen, bis sich der Teig sichtlich vergrößert hat und Bläschen bildet.

2 11:00 Uhr

Sauerteig, Weizenmehl und Wasser 10 Minuten gut miteinander verkneten. Danach Salz und Olivenöl zugeben und noch einmal so lange kneten, bis sich die beiden Zutaten gut mit dem Teig verbunden haben. Jetzt einmal dehnen und falten und anschließend 15 Minuten zugedeckt rasten lassen.

3 11:30 Uhr

Den Teig noch einmal dehnen und falten.

4 12:00 Uhr

Den Teig abermals dehnen und falten. Danach ca. 4 Stunden rasten lassen.

5 16:00 Uhr

Den Teig aus der Schüssel nehmen, in eine Pfanne stürzen und mit den Fingerspitzen vorsichtig darin verteilen. Anschließend noch einmal ca. 40 Minuten rasten lassen.

6 16:40 Uhr

Den Backofen auf 230 Grad Heißluft vorheizen.

7 16:45 Uhr

Den Teig mit Olivenöl bestreichen und mit den Fingern Löcher eindrücken. Mit Kürbisspalten und Frühlingszwiebeln belegen, Kürbiskerne und Gewürze darüberstreuen und bei 230 Grad ca. 18–20 Minuten backen.



Zutaten

FÜR 1 FOCACCIA

VORTEIG

20 g	Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank
40 g	Weizenmehl 700
40 g	lauwarmes Wasser

TEIG

100 g	Sauerteig (= Vorteig)
400 g	Weizenmehl 700
280 g	lauwarmes Wasser
10 g	Salz
15 g	Olivenöl

BELAG

Olivenöl
Kürbis
Frühlingszwiebel
Kürbiskerne
mediterrane
Gewürzmischung