

# KÜRBIS PFANNEN FOCACCIA

☆☆☆☆☆ 2 bei 5 Bewertungen

Backen  
mit  
Christina



## 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