



Herdatmosphäre präsentiert...

## Salzkrustenbrot mit Kräutern

Zutaten für ein großes Backblech (3 cm tief)

1000 g Mehl  
1 Ei Salz  
5 El feinstes Olivenöl für den Teig & Olivenöl um den Teig vor dem Backen zu bepinseln  
900 ml lauwarmes Wasser  
1 Würfel frische Hefe  
Trocken - Kräutermischung nach Geschmack.  
Bei 1.000 g Mehl können 30 bis 50 g Kräuter untergemischt werden.  
Beispielsweise kann man „Italienische“ Kräutermischungen verwenden.  
Oder „Kräuter der Provence“. Es geht auch nur getrocknetes Basilikum.

Wenn man das Brot noch etwas knackig haben möchte...dann einfach noch eine Hand voll Körner dazugeben.  
Beispiel: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mandelsplitter, Pistazien oder geröstete Walnüsse.

### Zubereitung

Vorweg ein Hinweis: Der Teig hat am Ende eine weiche, zähflüssige Konsistenz, eher so wie ein Brei. Das ist so gewollt und richtig. Denn der Teig soll später relativ dünn auf dem Blech ausgebacken werden. Er lässt durch diese Zähflüssigkeit leicht auf dem Blech verteilen. In einer typisch festen Konsistenz eines Hefeteiges wäre das nicht möglich. Lesen Sie dazu etwas zum Ursprung dieses Brotes...nämlich zu „Focaccia“.

Ich stelle den Teig immer mit meinen Händen her. Das ist ein wunderbares Gefühl. Wem das zu klebrig ist, der kann natürlich auch eine Küchen – Rühr - Knet – Maschine verwenden.

1. Lauwarmes Wasser in ein entsprechend großes Gefäß füllen
2. Die Hefe klein bröseln und dazugeben und umrühren bis die Hefe sich komplett aufgelöst hat. 5 Minuten ruhen lassen.
3. In eine große Schüssel das Mehl ungesiebt hinein geben. Salz dazugeben.
4. Die gewünschte Kräutermischung und die Körner dazugeben. Das Ganze trocken miteinander **vorsichtig** vermischen. Sonst staubt es zu sehr. ☺
5. Die 5 El Olivenöl dazugeben und etwa 800 ml von der Hefebrühe dazugießen und mit einer Hand beginnen alles miteinander zu vermischen. Den Rest Hefebrühe zugießen und den Teig gut durchkneten. Jetzt erhält der Teig die erforderliche Konsistenz. Wenn Sie jetzt mit den Fingern den Teig aus der Schüssel ziehen muss er langsam alleine wieder zurück wollen.
6. Den Teig in der Schüssel jetzt zugedeckt an einem warmen Platz 30 bis 40 Minuten gehen lassen. Er wird sein Volumen verdreifachen.
7. Inzwischen den Backofen auf 200 °C vorheizen. (Umluft)
8. Das Backblech mit Olivenöl bestreichen. Dazu ein Papier - Küchentuch verwenden.
9. Kein Backpapier verwenden!
10. Dem Teig dann aus der Schüssel auf das Backblech helfen und ihn vorsichtig verteilen. Nicht in die Ecken drücken oder glattstreichen ! Unebenheiten sind erwünscht.
11. Den Teig mit Olivenöl beträufeln und mit einem Pinsel mit leichtem, sanftem Druck verteilen. Wenn kleine Olivenöl - Seen entstehen ist das in Ordnung.

12. Jetzt den Teig noch mal 10 Minuten in Ruhe lassen.
13. Vor dem Backen grobes Meersalz reichhaltig auf den Teig streuen.
14. Dann für 20 bis 30 Minuten in den Backofen.
15. Nach 20 bis 25 Minuten mal reinschauen. Die Oberfläche sollte knusprig braun sein.
16. Die letzten 5 bis 10 Minuten noch backen und dann aus dem Ofen holen.
17. Brot vorsichtig aus dem Backblech auf ein Tuch stürzen. Am besten vorher das Tuch über das Backblech legen. An den Seiten mit dem Blech festhalten und vorsichtig umdrehen.
18. Das Brot dann so etwas auskühlen lassen.
19. Dann umdrehen, anschneiden und genießen.

Guten Appetit

## Focaccia



**Focaccia** [foˈkatʰa] ist ein ligurisches Fladenbrot aus Hefeteig, das vor dem Backen mit Olivenöl, Salz und eventuell Kräutern und weiteren Zutaten belegt wird. Andere regionale Bezeichnungen sind *Crescentina* und *Schiacciata*. Die Ursprünge der Focaccia gehen bis ins Altertum zu den Etruskern zurück, die Römer nannten sie *Panis focacius* (von lateinisch focus, „Herd“). Sie gilt als ein Vorläufer der Pizza. Focaccia gilt als ligurische Spezialität und genauer aus der Provinz Genuas, es gibt davon Varianten in ganz Italien, die jedoch mit dem ursprünglichen Rezept nicht verglichen werden können. Focaccia wird in der Regel nicht als Beilage, wie Brot z. B. serviert; sie wird als wichtiger Teil des Frühstücks gegessen, hat sich aber im Laufe der Zeit auch zur Zwischenmahlzeit entwickelt. Verschiedene Arten von Focaccia sind besonders bekannt. "Focaccia alle olive" (mit Oliven) und "Focaccia alle cipolle" (mit Zwiebeln) sind zwei der beliebtesten Varianten. Sehr berühmt ist auch die "Focaccia al formaggio", die einen etwas anderen Teig als die traditionelle Focaccia besitzt und vollkommen mit geschmolzenem Käse bedeckt ist. Die Geburt dieser Variante ist der Stadt Recco in der Nähe von Genua zugeschrieben.

Zur Zubereitung der traditionellen genuesischen Focaccia wird ein Teig aus Mehl, Wasser, Salz, Hefe und eventuell etwas Olivenöl hergestellt und nach längerem Gehen lassen zu knapp fingerdicken Fladen geformt, in die man mehrere Vertiefungen drückt. Anschließend werden wenig Salz und Olivenöl darübergegeben und die Fladen goldgelb gebacken.

Hans-Peter Berger  
Hugo-Eckener-Straße 26  
55122 Mainz  
Tel: 06131 942 666  
Fax: 06131 943 117  
Mobil: 0163 148 47 52  
Mail: kochen-leben@gmx.de