

Spargel Focaccia

Die italienische Fladenbrot-Variante eignet sich als Beilage zum Grillen, zum Salat oder einfach so mit einem Stück Käse. Selbst zum Picknick kommt es gerne mit.

Für 1 Blech
Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Ruhezeit / 20 Min. Backzeit
Pro 100 g:
1064 kJ / 254 kcal
F: 22 g, davon 15 g gesättigte Fettsäuren, K: 50,4 g,
davon 9 g Zucker, E: 8,9 g, Salz: 1,3 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

- 20 g frische Hefe
- 500 g Weizenmehl
- 250 g grüner Spargel
- 1 rote Zwiebel oder 1-2 Schalotten oder 2 Lauchzwiebeln
- 100 g Cherry- oder Cocktailtomaten

Zutaten aus dem Vorrat:

- 1 EL Honig oder Zucker
- 300 ml warmes Wasser
- 9 EL Olivenöl
- Öl zum Einfetten
- 2-3 EL getrocknete oder frische Kräuter, wie Rosmarin oder Thymian
- Salz

Zubereitung

1. Für den Hefeteig, die Hefe mit 1 EL Honig im Wasser auflösen, 10 Minuten zugedeckt stehen lassen bis sich kleine Bläschen bilden.
2. Mehl und 1 TL Salz in einer großen Schüssel mischen. Die Hefemischung einrühren und zusammen mit 4 EL Öl in 5-10 Minuten zu einem glatten und elastischen Teig verkneten. Der Teig bleibt recht klebrig. Den fertigen Teig in einer Schüssel mit 1 EL Öl einreiben und abgedeckt bis zur doppelten Größe gehen lassen. Das dauert in einem warmen Raum etwa 1 Stunde.
3. Inzwischen den Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Dicke Stangen der Länge nach halbieren. Zwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Tomaten in Scheibchen schneiden.
4. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Öl bepinseln oder mit Backpapier auslegen.
5. Den Hefeteig noch einmal gut durchkneten, dann auf das Backblech legen und mit den Handflächen flachdrücken, bis der Teig bis zum Rand des Bleches reicht. Restliche 4 EL Öl auf dem Teig verteilen und den Teig gleichmäßig mit den Fingerspitzen eindrücken. Nochmals 20 Minuten lang ruhen lassen.
6. Mit dem Spargel, den Tomaten und den Zwiebeln belegen, Kräuter und Salz darüber verteilen. 20 Minuten goldgelb backen.

Tipp

Lecker schmeckt es, wenn man dem Teig 2-3 kleingeschnittene Bärlauchblätter hinzufügt. Der Teig kann auch vor dem Spargel mit kleingeschnittenem Camembert belegt werden. Blütensalz passt wunderbar zu dieser Focaccia. Sehr aromatisch wird sie mit Würzöl Zitrone.