

Gefüllte Vollkorn-Focaccia mit Feta, getrockneten Tomaten und Rucola

VORBEREITEN

120
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 8 Portionen

Für den Teig

600 g Vollkornmehl
400 ml lauwarmes Wasser
50 ml Olivenöl + etwas zum Beträufeln
1 Päckchen Trockenhefe
2 Teelöffel Zucker
3 Teelöffel Salz

Für die Füllung

2 Handvoll Rucola
150 g Feta
100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Mit dieser Focaccia hast du ein ordentliches Kraftpaket in den Händen. Nicht nur der Teig aus gesundem Vollkornmehl, sondern auch die köstliche Füllung aus herzhaftem Feta, fruchtigen getrockneten Tomaten und frischem Rucola machen dich ordentlich satt - und dabei auch sehr glücklich.

- 1 -

Für den Teig alle Zutaten miteinander vermengen und ca. 10 Minuten zu einem Teig verkneten. Abgedeckt mindestens 1 Stunde gehen lassen.

- 2 -

Für die Füllung Feta zerkrümeln, Rucola waschen und abtropfen lassen, Tomaten abtropfen lassen und grob hacken.

- 3 -

Backblech mit Olivenöl einfetten und Teig halbieren. Teig jeweils mit den Fingern zu einem abgerundeten Rechteck formen. Tomaten, Feta und Rucola auf einer Teighälfte verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Mit dem zweiten Focaccia-Rechteck bedecken und die Ränder miteinander verbinden. Mit den Fingern kleine Mulden in den Teig drücken und abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 220 °C vorheizen.

- 4 -

Focaccia mit etwas Olivenöl beträufeln und ca. 20 Minuten im heißen Backofen backen. Nach dem Backen ca. 10 Minuten abkühlen lassen.