



Italienische Foccacia mit Bärlauch

Zeit gesamt
🕒 2h 30min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hefe, frisch	0.5 St.
Wasser	250 ml
Zucker	1 TL
Weizenmehl, Type 405	500 g
Salz	2 TL
Oliveneröl	10 EL
Bärlauch	70 g
Feta	200 g
Pfeffer, schwarz	
Pinienkerne	80 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. In einer Schüssel Hefe in lauwarmem Wasser mit Zucker auflösen und zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend Mehl, 2 TL Salz und 2 EL Olivenöl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sich etwa verdoppelt hat.
2. Bärlauch waschen, trocken schütteln, 1 Handvoll beiseitestellen, Rest grob schneiden. Feta mit der Hand zerbröseln. In einem hohen Gefäß Bärlauch mit 8 EL Olivenöl fein pürieren. Bärlauchöl mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Teig nochmals durchkneten und auf wenig Mehl auf Blechgröße ausrollen. Teig auf ein geöltes Blech legen und mit einem Holzspieß in regelmäßigem Abstand Vertiefungen in den Teig drücken. Bärlauchöl gleichmäßig auf der Focaccia verteilen. Zugedeckt nochmals ca. 1 Std. gehen lassen.
4. Backofen auf 225 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Bärlauch-Focaccia im Backofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Ca. 5 Min. vor Ende der Backzeit Bärlauch-Focaccia mit frischem Bärlauch, Feta und Pinienkernen belegen und zu Ende garen. Herausnehmen und heiß oder lauwarm in Stücke geteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	897 kcal
Kohlenhydrate	107 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	42 g