

## Vollkorn-Focaccia mit Lievito Madre



Vor etwas mehr als einem Jahr, als im ersten Lockdown die Hefe knapp wurde, habe ich von einer lieben Leserin eine Lievito Madre, die italienische Mutterhefe, geschickt bekommen.

Ich kannte diesen italienischen Weizensauerteig bis dato überhaupt nicht, aber seitdem lebt er in unserem Kühlschrank! Und oh, wie hat er unseren Speiseplan bereichert! Ich habe nämlich zu dem Glas mit dem Teig nicht nur die Anleitung zur Pflege der Lievito Madre bekommen, sondern auch ein Rezept für eine Focaccia, die wir seitdem regelmäßig backen. Vom Originalrezept ist allerdings nicht mehr viel übrig geblieben: denn zum einen habe ich meine Lievito Madre mittlerweile auf Weizenvollkorn umgestellt und zum anderen bin ich einfach nicht der Mensch, der seinen Focaccia-Teig ständig dehnen und falten will! Dies ist also meine vollwertige und faule Focaccia-Version, die uns dank ihres reichen Sauerteiggeschmacks sehr, sehr glücklich macht. Bevor es mit dem Rezept losgeht, braucht Ihr aber noch eine Anleitung, um Euch eine Lievito Madre selbst herzustellen (falls Ihr noch keine besitzt!): da ich das ja nicht mußte (und meine sogar unseren langen Sommerurlaub überlebt hat!), kann ich Euch da leider keine persönlich empfehlen, aber bei einer kurzen Suche in den Weiten des Internets habe ich bereits viele verständliche Anleitungen gefunden. Alle, die bereits eine italienische Mutterhefe besitzen, dürfen nicht vergessen, diese ein paar Stunden vor der Zubereitung des Focaccia-Teiges zu füttern: und da ich das selbst schon ein paar Mal vergessen habe, schreibe ich diesen Teil lieber gleich mit in das Rezept.

### Zutaten

für zwei Bleche Vollkorn-Focaccia

- Weizenvollkornmehl und Wasser zum Auffrischen Eurer Lievito Madre (die Menge hängt vom Gewicht Eurer Mutterhefe ab!)
- 1 kg Weizen, am besten frisch gemahlen
- 250 g - 500 g aufgefrischte Lievito Madre (ja, die genaue Menge ist gar nicht so wichtig: ich habe es ausprobiert!)
- 6 g frische Hefe
- ca. 900 g Wasser
- 10 g Zucker
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- 2 TL "Pizza e Pasta"-Gewürz von Herbaria
- 4 Knoblauchzehen, gepresst
- 60 g Olivenöl
- 30 g Salz

zusätzlich

- Olivenöl für die Form
- 80 g Wasser
- 80 g Olivenöl
- 1 Tl Salz
- Belag nach Wahl: meine Kinder lieben die Focaccia pur mit Cherrytomatenhälften belegt, bei mir dürfen Oliven nicht fehlen und für eine Blumenwiesen-Focaccia könnt Ihr Euren Garten nach essbaren und schönen Wildkräutern und Kräutern durchsuchen! Sehr lecker sind auch Zwiebeln und Möhrenscheiben, da sind Eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

### Zubereitung

Die bestehende Lievito Madre wird immer nach folgendem Prinzip aufgefrischt:

1 Teil Lievito Madre + 1 Teil Weizenvollkornmehl + 0,5 Teile Wasser

Wenn Ihr also 100g Lievito Madre habt, verrührt Ihr diese mit 100 g (frisch gemahlenem) Weizenvollkornmehl und ca 50 g Wasser zu einem formbaren Teig (deshalb das Wasser erst einmal vorsichtig hinzugeben!), der sich an einem warmen Ort mindestens verdoppeln sollte.

Nach etwa drei bis vier Stunden ist Eure Lievito Madre backbereit: Ihr nehmt also erst einmal das neue Anstellgut (ich habe immer mindestens 250 g Lievito Madre im Kühlschrank!) beiseite und füllt es in ein hohes Glasgefäß, auf das nur locker ein Deckel gesetzt wird.

Dieses Anstellgut kommt jetzt für die nächsten 8 bis 14 Tage in den Kühlschrank, dann sollte es wieder gefüttert werden.

Den Rest Eurer frisch gefütterten Mutterhefe (bei zwei Blechen sollten es zwischen 250 g und 500 g sein, die genaue Menge ist wirklich nicht wichtig!) könnt Ihr jetzt gleich zum Backen Eurer Vollkorn-Focaccia benutzen. Wenn das nicht in Euren Zeitplan passt, könnt Ihr diesen Teil auch noch einmal über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen und erst am nächsten Morgen mit dem Backen beginnen! Allerdings sollten nicht mehr als 12 Stunden zwischen dem Auffrischen und dem Backen verstreichen, da die Lievito Madre sonst wieder zu träge geworden ist.

Um die Focaccia zuzubereiten, mischt ihr erst einmal kurz das frisch gemahlene Mehl in der Küchenmaschine mit dem Wasser und laßt es etwa 40 Minuten zur Autolyse stehen. Dann gebt Ihr die Lievito Madre, die Hefe, den Zucker, die Kräuter, das "Pizza e Pasta"-Gewürz und die gepressten Knoblauchzehen hinzu und knetet alles in der Küchenmaschine auf Stufe 2 etwa 10 Minuten lang. Nach dieser Zeit wird bei langsamer Knetstufe ganz vorsichtig das Olivenöl und das Salz hinzugegeben und weitere 5 Minuten (wiederum auf Stufe 2) untergeknetet. Diesen Teig füllt Ihr nun komplett (egal, ob Ihr ein oder zwei Bleche backen wollt!) in eine mit Olivenöl geölte Auflaufform oder Schüssel und lasst ihn 60 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen.

Nach dieser Gehzeit legt Ihr Eure Backbleche mit Dauerbackfolie oder Backpapier aus und gebt jeweils die Hälfte des Teiges darauf. Mit einem Teigspatel oder den sauberen Händen wird der Focaccia-Teig nun auf den Blechen verteilt und auseinandergezogen.

Die Bleche werden abgedeckt (ich mache das immer mit meinen restlichen Blechen!) und wieder ist Ruhezeit und Wärme angesagt: etwa drei Stunden wären perfekt!

Nach der Gehzeit mischt Ihr das Wasser mit dem Olivenöl und dem Salz und verquirlt die Mischung gut (ja, das bleibt nicht lange vermischt!). Mit sauberen Fingern taucht Ihr (wobei das auch eine Aufgabe ist, die Kinder sehr gerne ausführen!) jetzt abwechselnd in das Öl und kräftig in den Teig, damit kleine Löcher im Teig entstehen. Die Wasser-Öl-Mischung dann nochmal gut verrühren und beide Backbleche damit beträufeln.

Bevor es an das Belegen geht, muß unbedingt der Backofen aufgeheizt werden: und zwar auf 250 ° Celsius Ober-/Unterhitze (bei mir heißt das "Pizzastufe").

Wie schon erwähnt, mag meine Familie ihre Vollkorn-Focaccia am liebsten puristisch, nur mit halbierten Cocktailtomaten belegt. Aber manchmal darf ich auch meinen Spieltrieb ausleben und wenigstens ein Blech nach meinen Vorstellungen gestalten!

So eine Blumenwiesen-Focaccia oder Garten-Focaccia zu gestalten, macht unheimlich viel Freude!

Und alle essbaren Blüten aus dem Garten sind willkommen!

Fotografiert Euer Kunstwerk unbedingt vor dem Backen: denn die Kunst leidet leider sehr unter der hohen Hitze. Aber dafür entfaltet sich dann der herrliche Geschmack und man hat absolut keine Hemmungen, das Kunstwerk hinterher aufzuessen.

Die Bleche werden in den aufgeheizten Ofen geschoben und die Temperatur wird sofort auf 230 ° Celsius reduziert. Nach 10 Minuten Backzeit öffnet Ihr die Ofentüre weit, um die Feuchtigkeit zu entlassen. Danach werden die Vollkorn-Focaccias bei 180 ° Celsius Umluft (wenn Ihr nur eine Focaccia zubereitet, dann bitte bei 200 ° Celsius Ober-/Unterhitze auf dem mittleren Einschub!) 30 Minuten lang fertig gebacken. Sie sollten eine schöne Bräunung haben!

Ihr serviert die Vollkorn-Focaccias am besten rustikal auf großen Holzbrettern, auf denen sie auch direkt geschnitten werden können. Dazu passt jede Art von Salat!