

Kürbis-Zwiebel-Focaccia

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten

Für 4 Personen

Backpapier

Hefeteig

450 g UrDinkel-Halbweissmehl mit 20% Schrot

Schrot

50 g Kürbiskerne, gehackt

1 EL Kreuzkümmel oder Kümmel, im Mörser zerstoßen

1½ TL Salz

150 g Kürbis, entkernt, geschält

1 Zwiebel, fein gehackt

20 g Hefe, zerbröckelt

Ca. 225 ml Wasser

1 EL Kürbiskernöl

Belag

Kürbiskernöl, zum Beträufeln

1 Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln, in Ringen

2–3 EL Kürbiskerne

Kreuzkümmel

Wenig Fleur de Sel



© le menu

Zubereitung

1 Teig: Mehl, Kürbiskerne, Kreuzkümmel oder Kümmel und Salz mischen, Kürbis an der Bircherraffel dazureiben, Zwiebel, Hefe, Wasser und Kürbiskernöl beifügen, zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt auf das doppelte Volumen aufgehen lassen, mehrmals aufziehen.

2 Teig auf Backpapier etwa 1 cm dick und rechteckig ausrollen, 20 bis 30 Minuten aufgehen lassen. Mit dem Kürbiskernöl beträufeln. Mit den Fingern Löcher in den Teig drücken. Zwiebelringe, Kürbiskerne, Kreuzkümmel und Fleur de Sel darüberstreuen.

3 Kürbis-Zwiebel-Focaccia in der Mitte in den auf 220°C vorgeheizten Ofen schieben und 20 bis 25 Minuten backen. Herausnehmen, in Stücke schneiden, lauwarm servieren.

Tipp

Kreuzkümmel durch Szechuan-Pfeffer, auch japanischer Pfeffer oder Anispfeffer genannt, ersetzen. Kürbis durch Rüebli ersetzen.

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 572 , Fett 16g , Kohlenhydrate 78g , Eiweiss 25g

www.lemenu.ch