



# Knusper-Focaccia mit Lauch und Grünkernbolognese

---

## Zutaten für 2-4 Portionen

### Für den Teig

- 350 g Dinkelmehl Typ 630
- 1 TL Kräuter der Provence gerebelt (kann auch durch andere Kräuter ersetzt werden)
- 1 Päckchen bzw. 7 g Trockenhefe (oder ein halber frischer Hefewürfel)
- Eine große Prise Salz
- 180 ml Pflanzendrink, wie z.B. Reisdink oder Mandeldrink (oder einfach Wasser)
- 2 EL Olivenöl

### Für den Belag

- 1 Zwiebel (ca. 70-80 Gramm)
- 80 g geschroteter Grünkern
- 1 EL Kokosöl oder ein anderes Pflanzenöl
- 160 ml Wasser
- 250 g stückige Tomaten (oder frische, entkernte Tomaten klein geschnitten)
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- 2 TL süßes Paprikapulver
- Ein halber, sehr kleiner TL bzw. eine "Prise" geräuchertes Paprikapulver (falls Ihr habt, könnte aber auch entfallen; heißt im Laden: Paprika de la Vera)
- Eine Prise Meersalz & Pfeffer
- Eine Hand voll frische Petersilie
- Eine Stange Lauch
- Ein wenig Olivenöl zum Beträufeln der fertigen Focaccia

### Für den Hefeschmelz (Käseersatz)

- 35 g Margarine
- 1 gehäufte EL Dinkelmehl (16 g)
- 200 ml ungesüßter! Pflanzendrink (oder Wasser)
- 1 TL scharfer Senf
- 3 EL Hefeflocken ([Meine Lieblingssorte ist diese hier](#)\*/Amazon Affiliate-Link)
- 1 TL glutenfreie Tamari Sojasoße (oder normale Sojasoße)
- Salz

Außerdem: Wer mag, kann zum Backen eine runde Tarte- oder Quicheform benutzen. Die Form vor dem Einpassen des Teiges bitte mit etwas Olivenöl oder Margarine einfetten!

---

## Zubereitung (45 Minuten Ruhezeit für den Hefeteig + 30 Minuten Arbeitszeit + 17 Minuten Backzeit)

1. 350 g Dinkelmehl mit 1 EL gerebelte Kräuter der Provence, einem Päckchen Trockenhefe und einer großen Prise Salz in einer Schüssel vermischen.
2. Die Pflanzenmilch leicht erwärmen. Sie sollte angenehm lauwarm und keinesfalls heiß sein! Dann die warme Pflanzenmilch und 2 EL Olivenöl mit einem Rührgerät mit Knethaken in die Mehl-Hefemischung einarbeiten. Sobald sich eine Art "Teig" bildet, nehmt diesen auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche heraus und knetet ihn mit den Händen nochmals kräftig durch, bis er ganz geschmeidig ist.
3. Dann den Hefeteig in eine leicht bemehlte Schüssel geben und mit einem Handtuch abgedeckt an einem warmem Ort gehen lassen. Ich benutze dafür den Backofen, den ich zuvor leicht erwärmt habe. Auch hier gilt: angenehm warm sollte der Ort sein und nicht heiß! Wahlweise könnt Ihr den Teig in Heizungsnahe oder einfach bei Raumtemperatur gehen lassen. Ihr solltet den Teig ca. 45 Minuten ruhen lassen und er sollte sich dabei deutlich vergrößern.
4. Tipp: Ihr könnt die Focaccia selbstverständlich auch mit frischer Hefe zubereiten. Benutzt dafür einen Hefewürfel und löst ihn in der warmen Pflanzenmilch auf, bevor Ihr diese zum Mehl gebt. Ich benutze aber sehr gerne Trockenhefe. Warum benutze ich Trockenhefe? Ich habe einfach sehr gute Erfahrung mit dem "Aufgehen des Teiges" bei Trockenhefe gemacht. So gelingt der Teig wirklich immer. Außerdem kann ich Trockenhefe lange

lagern und auch mal ganz spontan einen Hefeteig zubereiten. Seit ich Trockenhefe benutze, habe ich noch nicht erlebt, dass der Teig nicht aufgegangen ist. Wie ist das bei Euch so? Was bevorzugt Ihr?

5. Während der Teig geht, habt Ihr Zeit, den Belag vorzubereiten. Dafür eine Zwiebel abziehen und würfeln. 80 Gramm geschroteten Grünkern in ein ganz feines Sieb geben und kurz unter fließendem Wasser abrausen. Die gestückelten Tomaten inkl. Saft bereit stellen.
6. 1 EL Kokosöl in einer vertieften Pfanne erhitzen. Darin die Zwiebelwürfel ca. 3 Minuten anschwitzen, bis sie ein wenig Farbe annehmen. Den Grünkern dazu geben, gut umrühren und 160 ml Wasser aufgießen. Eine Prise Salz dazu geben, umrühren und ca. 4 Minuten köcheln lassen. Dreht die Hitze dabei ein klein wenig zurück. Immer wieder umrühren. Das Wasser wird relativ schnell aufgesaugt bzw. verdampft.
7. Nach ca. 4 Minuten ist das Wasser verdampft/aufgesaugt. Jetzt die gestückelten Tomaten samt Saft dazu geben und gut unterrühren. Wer frische, gehackte Tomaten verwendet, gibt bitte noch etwas Flüssigkeit extra hinzu. Immer wieder umrühren und rund 7-9 Minuten weiter köcheln lassen.
8. Gebt während des Köchelns 2 TL süßes Paprikapulver, einen kleinen TL Kreuzkümmel und, sofern verfügbar, eine Prise geräuchertes Paprikapulver hinzu. Lasst den geschroteten Grünkern bei geringer Hitzezufuhr und unter Rühren langsam einköcheln, bis die Flüssigkeit fast vollständig weg ist.
9. Eine Handvoll Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Petersilie untermischen und Grünkernbolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Während der Teig weiter geht, den Hefeschmelz vorbereiten. Dafür 35 g Margarine (ich benutze Bio-Aslan) in einem kleinen Topf schmelzen. Mit einem Schneebesen 1 gehäuften EL Dinkelmehl (17 Gramm) einrühren. Dann sofort mit 200 ml ungesüßten Pflanzendrink vermischen. Wenn Ihr keinen ungesüßten Pflanzendrink habt mischt 100 ml Pflanzendrink mit 100 ml Wasser, um die Süße etwas zu reduzieren. 1 TL scharfen Senf sowie 3 EL Hefeflocken, 1 TL Sojasoße und etwas Salz dazu geben. Kräftig rühren. Wenn die Soße sämig und klümpchenfrei ist, Topf vom Herd nehmen.
11. Gut zu wissen: Ich benutze für die Herstellung meiner Focaccia eine Tarte-Form. Das sieht sehr schön aus und der Teig geht beim Backen schon nach oben hin auf. Ihr könnt die Focaccia aber selbstverständlich auch ohne Tarte-/Quiche-Form machen und den Teig einfach oval oder rund ausgerollt auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Das funktioniert auch super. Die Backzeit kann leicht variieren. Behaltet die Focaccia also gut im Auge.
12. Die Tarte-/Quicheform fette ich mit Olivenöl etwas ein.
13. Dann den Lauch gut waschen. In den einzelnen Blattschichten sammelt sich gerne Sand. Die Wurzel abschneiden und den Lauch in feine Ringe schneiden. Ich benutze nicht die ganze Lauchstange, sondern vorrangig den hellen Teil. Ich habe 160 g Lauchringe benutzt. Das reicht auch für eine Focaccia aus.
14. Die Arbeitsfläche leicht bemehlen, den aufgegangenen Teig nach etwa 45- 60 Minuten aus der Schale nehmen, auf der leicht bemehlten Arbeitfläche nochmals kräftig durchkneten und in die Form einpassen. WICHTIG: Jetzt den Teig abgedeckt nochmals 20 Minuten gehen lassen!
15. Ofen auf 200 Grad Umluft erwärmen.
16. Den nochmals in der Form aufgegangenen Teig belegen: Hefeschmelz erneut erwärmen und mit ein klein wenig Wasser verdünnen. Die Hälfte der "Käse"soße auf den Teig geben und verstreichen. Dann den Grünkernschrot und die Lauchringe darauf verteilen. Dann den restlichen Hefeschmelz darüber geben.
17. Ich gebe noch ein bisschen Kräuter der Provence über die belegte Focaccia.
18. Focaccia bei 200 Grad Umluft 15-17 Minuten backen, bis der Teigrand leicht gebräunt ist. Die Backdauer kann je nach Ofenart und -alter leicht variieren.
19. Die Focaccia mit nativem Olivenöl beträufelt und mit Pfeffer bestreut heiß servieren.

Ich gebe zum Schluss noch einige wenige feine, frische Lauchringe über die Focaccia, das sieht dann besonders frisch und lecker aus. Knusprig, mit cremig-heißem Hefeschmelz. Wer kann da schon widerstehen?