



Sehen Sie Betty-Bossi-Rezeptredaktorin Claudia Stalder im Video in unserem iPad-Magazin und unter: www.coopzeitung.ch/rezept

Focaccia aromatica

Zutaten

Für 6 Personen
pro Person
ca. 1926 kJ/461 kcal

TEIG

500 g Halbweissmehl
1½ TL Salz
½ TL Zucker
½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt
1 EL Rosmarin, fein geschnitten
¾ dl lauwarmes Wasser
3 EL Olivenöl

BELAG

500 g Tomaten (z. B. Gezeichnete Tomaten), in Stücken
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 EL Olivenöl
wenig Pfeffer

1 EL Olivenöl
½ TL Salz

75 g Parmesan
50 g Rucola
1 EL Olivenöl
2 Prisen Fleur de Sel

Vor- und Zubereitungszeit
ca. 40 Minuten

Aufgehen lassen: ca. 1 Std.
Ziehen lassen: ca. 30 Min.
Backen: ca. 30 Min.

Zubereitung

TEIG: Mehl, Salz, Zucker und Hefe in einer Schüssel mischen. Rosmarin, Wasser und Öl begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Belag: Tomaten und alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen.

Formen: Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, ca. 1 cm dick flach drücken. Mit den Fingern Grübchen eindrücken. Teig mit Öl bestreichen, Tomaten darauf verteilen, Fleur de Sel darüberstreuen.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Parmesan darüberhobeln, Rucola mit wenig Öl mischen, darauf verteilen.

Gut zu wissen Schweizer Tomaten gibts bis im November



Susanne Stalder
Fachstelle
Ernährung

Tomaten sind in den verschiedensten Farben, von Gelb, Orange über Rot, Schwarzrot bis hin zu gelblichem Weiss erhältlich. Zudem gibt es Sorten, die selbst voll ausgereift ihre grüne Farbe beibehalten. Auch bei der Grösse und Form gibt es erhebliche

Unterschiede. Die kleinen Cherry- oder Datteltomaten sind sehr dekorativ und süsser als grosse Sorten. Sie eignen sich für Salate, Spiessli oder als Pizza-Belag. Tomaten werden bei Raumtemperatur aufbewahrt und reifen nach der Ernte nach. Im Kühlschrank gelagert, verlieren sie ihr Aroma. Schweizer Tomaten gibts von April bis November. Das kalorienarme Gemüse enthält nur 17 Kalorien pro 100 Gramm und liefert Vitamin C.

Der passende Wein Maremma Toscana IGT Verentino Leardo Mustiaio, 2013

Preis: Fr. 9.95/37,5 cl
Herkunft: Italien
Region: Toscana
Rebsorte: Vermentino
Genussreife:
1-3 Jahre ab Ernte
Erhältlich: in grösseren Coop-Verkaufsstellen oder unter:

links
www.mondovino.ch
www.coopathome.ch

