

## Fougasse mit Kräutern und Oliven

2 Stück

### Zutaten

#### **Für den Poolish (Vorteig):**

2 g Frischhefe  
160 g Wasser (kalt)  
40 g Weizenvollkornmehl  
120 g Weizenmehl Type 550  
(backstark)

#### **Für den Hauptteig:**

Poolish  
200 g Wasser (kalt)  
100 g Weizenvollkornmehl  
240 g Weizenmehl Type 550  
(backstark)  
5 g Frischhefe  
30 g Olivenöl  
11 g Salz  
1 EL getrocknete Kräuter nach Wahl  
(etwa Thymian, Oregano, Rosmarin)  
80 g Oliven, grün und schwarz



## Fougasse mit Kräutern und Oliven

### Zubereitung

1. Am Vorabend: Für den Poolish die Hefe im Wasser auflösen. Mit dem Mehl vermengen. Etwa 1 Stunde abgedeckt bei Zimmertemperatur reifen lassen, dann über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag sollte der Poolish deutlich an Volumen zugelegt haben und mit vielen Bläschen durchsetzt sein.
2. Am Backtag: Für den Hauptteig der Fougasse den Poolish mit dem Wasser in einer Schüssel vermengen. Mehl zugeben und mischen, bis keine Mehlnester mehr zu sehen sind. 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
3. Hefe und Öl zum Teig geben. Rund 5 Minuten auf niedrigster Stufe oder von Hand kneten. Weitere rund 10 Minuten abgedeckt stehen lassen. Salz und Kräuter zugeben und zu einem glatten, eher weichen Teig verkneten, der den Fenstertest besteht.
4. Oliven in Ringe schneiden. Den Teig auf einer befeuchteten Arbeitsfläche und mit feuchten Händen behutsam zu einem Rechteck ausziehen, Oliven darauf verteilen. Den Teig erst von unten und oben, dann von rechts und links einschlagen und zur Kugel formen. Alternativ können die Oliven am Ende der Knetzeit kurz mit der Küchenmaschine unter den Teig geknetet werden.
5. Den Fougasse-Teig etwa 60 Minuten bei 32 °C mit der Gärstufe gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Nach einer halben Stunde mit der nassen Hand den Teig am Rand greifen und nach oben ziehen (dehnen) und zur Mitte einschlagen (falten). Den Vorgang wiederholen, bis der Teig von allen Seiten gedehnt und gefaltet ist. Zurück in den Backofen stellen und weiter gehen lassen.
6. Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den gegangenen Teig behutsam auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche stürzen und in zwei gleich große Stücke teilen. Vorsichtig zu dreieckigen Teiglingen formen. Abdecken und weitere 20-30 Minuten ruhen lassen.
7. Den ersten Teigling anschließend mit den Fingern behutsam in Form ziehen, sodass er überall gleich dick ist. Darauf achten, dass dabei nicht die Luftblasen ausgedrückt werden. Auf ein leicht bemehltes Backpapier setzen. Für die typische, blattähnliche Form der Fougasse die Mitte mit der flachen Seite einer Teigkarte zweimal einschneiden. Dabei oben und unten einen Rand stehen lassen. Anschließend auf jeder Seite vier kürzere Schnitte setzen.
8. Den Teigling von den Seiten her vorsichtig auseinanderziehen, um die Einschnitte zu öffnen. Samt Backpapier auf ein Backblech ziehen.
9. Die Fougasse im vorgeheizten Backofen mit Dampfzugabe (Stufe 3) 12-15 Minuten knusprig backen. Mit dem zweiten Teigling ebenso verfahren.

Guten Appetit!