



www.ausderregion.ch

Focaccia nach Wyländer Art

Mehl in eine Schüssel geben. Wenig Bier mit Hefe verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Bier-Hefe-Mischung, restliches Bier und Salz zum Mehl geben. Alles zu einem elastischen Teig kneten. Teig auf wenig Mehl zu einem ca. 5 mm dicken Teigstück ausziehen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Kernen und Salz bestreuen. Mit Öl beträufeln. Backofen auf 200 °C einschalten. Focaccia bei aufsteigender Hitze 30–35 Minuten in der Ofenmitte backen. Lauwarm oder kalt mit Fleisch vom Wyländer Zvieriplättli belegen. Rucola darübergeben.

Picknick-Tipp

Terrine und Salat in Kühltasche transportieren.

Zubereitung: ca. 20 Min. + 30–35 Min. backen

Pro Person ca. 19 g Eiweiss, 13 g Fett,

54 g Kohlenhydrate, 1750 kJ/420 kcal

Region Ostschweiz

Kleine Hauptmahlzeit für 4 Personen

300 g Dinkelmehl

2 dl Bier, z. B. alkoholfreies

10 g Hefe

1 TL Salz

Mehl zum Auswallen

2 EL Kernen-Nuss-Mix

Fleur de sel

Olivenöl

120 g Wyländer Zvieriplättli

1 Handvoll Rucola für die

Garnitur

Rezept und Bild:

