

Fougasse (Fladenbrot)

provençale

Schwierigkeit: einfach, gelingt leicht

Zubereitungszeit: knapp 3 Std. (das meiste davon ist Ruhe- und Backzeit)

Zutaten

500 g Weizenmehl (Type 405 oder 550)

ca. 230 ml warmes Wasser

1 Pck Trockenhefe

1 TL Zucker

1 TL Salz

3 EL Olivenöl

1 EL Kräuter der Provence (Rosmarin, Thymian, Bohnenkraut, Oregano, evtl. Majoran)

Etwas Olivenöl, Kräuter der Provence und Fleur de sel zum bestreuen

Zubereitung

Das Mehl abwiegen, in eine Schüssel geben und mit dem Salz und den Kräutern vermischen. In der Mitte eine kleine Kuhle machen und darin die Hefe und den Zucker mit etwas warmem Wasser zu einem Brei verrühren und mit Mehl vom Rand abdecken. An einem warmen Ort rund eine Viertelstunde gehen lassen.

Das Olivenöl und das handwarme Wasser hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Vom Wasser nur soviel zugeben, dass der Teig nicht mehr an der Schüssel klebt. Dann mindestens eine Stunde mit einem Tuch zugedeckt an einem möglichst warmen Ort gehen lassen, wobei sich das Volumen in etwa verdoppeln sollte.

Dann nochmals gut durchkneten und auf Backpapier zu einem flachen Oval formen (am besten mit den Händen). Wie auf dem Bild mit einem Messer einschneiden und den Teig auseinanderziehen. Mit einem Tuch abdecken und nochmal rund 20 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Den Ofen auf 210°C vorheizen.



Fougasse provençale (französisches Fladenbrot)

Die Fougasse mit Olivenöl bestreichen (geht am einfachsten mit den Fingern) und dann nach Belieben mit Kräutern der Provence und etwas Fleur de sel (Salz) bestreuen.

Für die Luftfeuchtigkeit im Ofen eine kleine, feuerfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Das Brot auf der mittleren Schiene rund 25 Minuten bei Ober- und Unterhitze backen, bzw. so lange bis das Fougasse goldbraun

ist.

Varianten

Sehr gut kann man auch kleingeschnittene Oliven oder eingelegte Tomaten in den Teig einarbeiten.