

# Mediterrane Focaccia mit Kräuter Hummus

## Zutaten - Focaccia

- 150g Dinkelmehl Typ 630
- 150g Dinkelmehl Typ 1050
- 1 TL Zucker
- 1/2 Würfel Hefe (21g)
- 1 TL Salz
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz, Knoblauch, 1 EL Olivenöl
- Frischer Rosmarin, Schnittlauch, Oliven, Tomaten, Frühlingszwiebeln



## Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Kuhle formen. In die Kuhle die Hefe hineinbröckeln.

Den Zucker über die Hefe geben und mit lauwarmen Wasser begießen, bis die Hefe vollständig bedeckt ist. Für 10 min zugedeckt gehen lassen.

In der Zeit die Hefe geht, die Kräuter waschen und die Tomaten und Oliven in kleine Stücke schneiden. Als nächstes den Knoblauch mit einer Reibe/Presse/Messer zerdrücken und mit einem EL Olivenöl vermengen.

Nach den 10 min das restliche Wasser und das Olivenöl zum Mehl hinzugeben und alles mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem glatten Teig kneten. Danach den Teig für 30 min zugedeckt ruhen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und auf einem mit Backpapier belegtem Blech setzen. Weitere 15 min zugedeckt ruhen lassen.

Die Focaccia mit dem Knoblauch-Olivenöl bestreichen und mit Meersalz bestreuen.

Danach die Kräuter, Oliven und Tomaten darauf verteilen. Tipp: Es lassen sich auch schöne Kunstwerke gestalten :D Bei 220° Ober-/Unterhitze für ca. 25 min backen.

## Zutaten - Hummus

- 265 g frische Kichererbsen oder 1 Dose Kichererbsen
- 100 ml Wasser
- Saft einer halben Zitrone, 50 ml Kichererbsenwasser
- 1/2 TL Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, Kräuter (Bärlauch, Schnittlauch, Petersilie,...)

## Zubereitung

Die frischen Kichererbsen müssen vorher ca. 12h im Wasser quellen und für 60 min gekocht werden. Die Dose kann sofort verwendet werden.

Den Saft der Zitrone, das Wasser, die geschälte Knoblauchzehe und das Salz in eine Schüssel geben und pürieren.

Die Kichererbsen abgießen, dabei 50 ml von dem Kichererbsenwasser auffangen und mit in die Schüssel zu den pürierten Zutaten geben.

Alles zu einer glatten Masse pürieren.

Die Kräuter klein hacken und mit einem Löffel unter den Hummus heben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

