

# Fluffige glutenfreie Rosmarin-Zwiebel-Focaccia

Gesamtzeit **120 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit **90 Min.** Fermentationsdauer

Nährwertangaben (pro Portion):  
**3.552 kJ / 849 kcal**

Fett: **42,9 g** Eiweiß: **16 g**  
Kohlenhydrate: **98,4 g**

## ZUTATEN

2 Portion(en)

<b>100 g</b>	weißes Buchweizenmehl
<b>50 g</b>	Reismehl
<b>70 g</b>	Kartoffelstärke
<b>1 EL</b>	Flohsamenschalen
<b>250 ml</b>	Wasser
<b>5 g</b>	Trockenhefe
<b>3 TL</b>	<u>Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce</u>
<b>60 ml</b>	Olivenöl guter Qualität
<b>1</b>	Zwiebel
<b>2</b>	Zweige Rosmarin
<b>1 EL</b>	Zucker
<b>1 EL</b>	gehackter Thymian
<b>1 EL</b>	gehackter Oregano
<b>1 EL</b>	grobes Salz
<b>0,5</b>	Zitrone
<b>30 g</b>	Oliven
<b>30 g</b>	Fetakäse
<b>20 g</b>	Walnüsse
<b>1 TL</b>	Chiliflocken

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**100 g** weißes Buchweizenmehl - **50 g** Reismehl - **70 g** Kartoffelstärke - **1 EL** Flohsamenschalen - **250 ml** Wasser - **5 g** Trockenhefe - **1 TL** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce Mehl, Kartoffelstärke, Flohsamenschalen, Wasser, Hefe und Kikkoman glutenfreie Sojasauce etwa 5 Minuten lang verrühren, bis der Teig die richtige Konsistenz bekommt. Wenn er zu dick wird, mehr Wasser hinzufügen; wenn er nach 5 Minuten immer noch zu dünn ist, mehr Buchweizenmehl nehmen. Den Teig mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort etwa eine Stunde gehen lassen.

### Schritt 2

**10 ml** Olivenöl guter Qualität  
Ein Backblech oder ein darauf ausgelegtes Backpapier mit dem Öl einfetten und den aufgegangenen Teig darauf verteilen.

Nochmals 20 bis 30 Minuten gehen lassen.

### Schritt 3

**1** Zwiebel - **20 ml** Olivenöl guter Qualität - **1 TL** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce - **1** Zweig Rosmarin - **1 EL** Zucker - **0,5 EL** gehackter Thymian - **0,5 EL** gehackter Oregano - **1 EL** grobes Salz

Die Zwiebel in Spalten schneiden, auffächern und in 10 ml Olivenöl anbraten.

Kikkoman glutenfreie Sojasauce und Zucker hinzufügen und verrühren.

Das restliche Olivenöl mit Thymian und Oregano verrühren. Die aufgegangene Focaccia mit dem

Kräuter-Olivenöl bestreichen und den Teig mit den Fingerspitzen leicht eindrücken. Die Zwiebeln darauf verteilen, mit Rosmarin bestreuen und salzen.

Die Focaccia in den auf 220 °C vorgeheizten Ofen schieben und etwa 20 Minuten backen.

#### **Schritt 4**

**40 ml** Olivenöl guter Qualität - **1 TL** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce - **1** Zweig Rosmarin - **0,5 TL** gehackter Thymian - **0,5 TL** gehackter Oregano - **0,5** Zitrone - **30 g** Oliven - **30 g** Fetakäse - **20 g** Walnüsse - **1 TL** Chiliflocken

Olivenöl in einen tiefen Teller gießen. Kikkoman glutenfreie Sojasauce, gehackte Kräuter, Zitronensaft und geriebene Zitronenschale, fein gehackte Oliven, zerbröselten Feta, gehackte Walnüsse und Chiliflocken hinzufügen. Alles mischen und mit der aufgeschnittenen Focaccia servieren.