

Pizza mit Lachs und Spinat



Zubereitung: 15 min

Wartezeit: 30 min

Backzeit: 20 min

Zeit insgesamt: 1 Std. 5 min

Zutaten für ein Blech:

Für den Teig:

150 g Mehl (z. B. Typ 405)

300 g Vollkornmehl

¼ Hefewürfel

½ EL Zucker

250 ml Wasser

1 TL Salz

3 EL Olivenöl

Für die Tomatensoße:

250 g passierte Tomaten (oder Tomatenstücke)

½ Knoblauchzehe

2 TL Oregano

2 TL Basilikum

½ TL Salz

etwas Pfeffer

Für den Belag:

250 g TK Blattspinat

150 g Lachs (TK oder frisch)

100 g Emmentaler, gerieben

125 g Mozzarella

Zubereitung:

Um den Teig herzustellen, die Hefe mit dem Zucker im Wasser auflösen. Mehl, Salz und Olivenöl hinzufügen und zu einem Teig kneten. Ich mache dies immer von Hand, das kann dann schon einmal 10 min dauern. Den Teig zu einer Kugel formen und mit ein klein wenig Olivenöl bestreichen. In die Schüssel zurücklegen, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und für ca. 30 min bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomatensoße herstellen: Alle Zutaten dafür in einer Schüssel vermischen und gut durchrühren.

Den Mozzarella-Ball in feine Scheiben schneiden. Lachs in kleine Würfel schneiden und den Blattspinat etwas zerrupfen.

Das Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Sobald der Teig etwa doppelt so groß aufgegangen ist, entweder mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche ausrollen und auf das Backblech legen oder direkt in das Backblech mit den Händen reindrücken (das mache ich meistens so, da unsere Arbeitsfläche in der Küche klein ist :-D). Mit einer Gabel mehrere Löcher in den Teig stechen.

Nun die Soße auf dem Teig verstreichen und den Lachs, Blattspinat und Mozzarella-Scheiben versetzt auflegen. Zum Schluss den Emmentaler auf der kompletten Pizza verteilen.

Die Pizza wandert nun für ca. 20 min in den Ofen.

Viel Spaß beim Nachmachen und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥