

Vegetarische Dinkel-Minipizzen

Zubereitung: 30 min

Wartezeit: 30 min

Backzeit: 12 - 15 min

Zeit insgesamt: 1 Std. 15 min

Zutaten für 9 Minipizzen:

Für den Teig:

300 g Dinkelmehl, Typ 630

150 ml Wasser, lauwarm

21 g Hefe, frisch

1 TL Salz

2 TL Tomatenmark

1 TL Oregano

½ TL Majoran

Für den Belag:

250 g passierte Tomaten

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 TL Oregano

50 g Zucchini

50 g Champignons

50 g Emmentaler, gerieben

Außerdem:

2 Stängel Basilikum

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben. In der Mitte eine kleine Mulde formen und in diese Mulde die Hefe hinein bröckeln. 1/3 des lauwarmen Wassers auf die Hefe gießen, mit einem Löffel das Wasser leicht mit der Hefe vermischen und dabei ein wenig Mehl unterrühren. Diesen Vorteig nun etwa 5 min gehen lassen.

Alle restlichen Zutaten für den Teig in die Schüssel geben und mit den Knethaken eines Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten. Falls der Teig irgendwann zu dick für das Handrührgeräts wird, einfach mit den Händen weiterkneten bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Schüssel nun mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und etwa 30 min an einem warmen Ort (beispielsweise den Backofen auf 50 °C erwärmen und anschließend wieder ausschalten) gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten. Dafür die passierten Tomaten mit Salz, Pfeffer und Oregano verrühren. Die Zucchini waschen und in ganz dünne Streifen schneiden. Die Champignons säubern und in dünne Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit einem Backpapier auslegen.

Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 9 gleich schweren (ihr könnt dafür eine Waage zur Hand nehmen) Minipizzen formen. Die Minipizzen auf das Backblech legen.

Das vorbereitete Tomatengemisch auf den Pizzen verteilen. Zucchini und Champignons darauf geben. Den geriebenen Käse ebenfalls verteilen.

Die Pizzen wandern nun bei mittlerer Schiene für circa 12 bis 15 min in den Ofen.

Zum Servieren noch ein paar Basilikumblätter auf den Pizzen verteilen. Et voilà, Essen ist fertig. 😊

Viel Spaß beim Nachmachen und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥