

Dinkel-Gemüsepizza – gesund genießen!

Zubereitung: 20 min

Wartezeit: 30 min

Backzeit: 20 min

Zeit insgesamt: 1 Std. 10 min

Zutaten für 3 runde Pizzen (mit 28 cm Durchmesser):

Für den Teig:

140 g Dinkelmehl, Vollkorn

200 g Dinkelmehl, Type 630

1 Pck. Hefe, trocken

1 gestr. TL Zucker

200 ml Wasser, lauwarm

1 gestr. 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:

½ gelbe Paprika, etwa 200 g

50 g braune Champignons

100 g Cherrytomaten

125 g Mozzarella-Ball

100 g weißer Spargel, ungeschält gewogen

100 g grüner Spargel, ungeschält gewogen

100 g Emmentaler

Besonderes Werkzeug:

Küchenmaschine/Handrührgerät mit Knethaken

Reibe

Spargelschäler/Sparschäler

Wellholz/Nudelholz

Zubereitung:

Als erstes wird der Hefeteig zubereitet. Dafür alle trockenen Zutaten wie Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Rührschüssel vermischen. Anschließend das lauwarme Wasser und Öl hinzugeben und mit den Knethaken zu einem glatten und geschmeidigen Teig verarbeiten. Sobald sich der Teig von der Schüssel löst, zu einer Kugel formen, mit etwas Olivenöl bestreichen und die Schüssel mit einem feuchten Küchentuch abdecken. So kann der Teig nun bei einem 50 °C warmen Ofen für 30 min gehen, bis er doppelt so groß ist.

In der Zwischenzeit kann alles Weitere vorbereitet werden. Für die Soße alle oben genannten Zutaten einfach miteinander vermischen.

Die Paprika waschen, putzen und in feine längliche Streifen schneiden. Die Pilze säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die Cherrytomaten waschen und halbieren. Den Mozzarella-Ball in Scheiben schneiden. Den weißen und grünen Spargel mit einem Spargelschäler oder Sparschäler gründlich schälen, die Enden abschneiden und in etwa 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Zuletzt noch den Emmentaler fein reiben.

Sobald der Hefeteig fertig gegangen ist, aus dem Ofen nehmen. Den Backofen auf 230 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Backbleche oder beispielsweise einen Springformboden (ohne Rand) mit Backpapier auslegen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, dritteln und jedes Drittel zu einem etwa 28 cm großen, dünnen Kreis auswellen. Den Kreis auf das vorbereitete Blech legen, mit einer Gabel mehrere Löcher in den Teig pieksen und mit einem Drittel der Tomatensoße bestreichen. Den Emmentaler und Mozzarella darauf verteilen. Zuletzt noch reichlich mit dem vorbereiteten Gemüse belegen.

Anschließend bei mittlerer Schiene etwa 18 bis 20 min backen bis der Rand goldbraun wird. Aus dem Ofen nehmen und direkt los schlemmen. ☺

Viel Spaß beim Nachmachen und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥