

Vollkorn Gemüse Pizza

Zutaten für den Teig

340g Weizen Vollkorn Mehl
15g Olivenöl
20g Hefe
200g lauwarmes Wasser
¼ TL Zucker
14g Salz

Tomatensoße

½ Dose Tomatenfleisch
50g Tomatenmark
2 EL Oregano
Salz, Pfeffer

Belag

200g Mozzarella
50 – 60g Emmentaler
½ Paprika gelb, in kleine Würfel geschnitten
½ Paprika rot, in kleine Würfel geschnitten
1 mittelgroße Zucchini, entkernt, in kleine Würfel geschnitten
2 Stangen Spargel, geschält, in Würfel geschnitten, wenn vorhanden.
¼ Kohlrabi, geschält, in Würfel geschnitten

So funktioniert es!

Alle Zutaten für den Teig zu einem leicht klebrigen Teig kneten
Mindestens 1 - 4 Std gehen lassen.

Dann einmal dehnen und falten oder leicht von Hand kneten und den Teig 20 – 30 Minuten entspannen lassen.

Auf dem Ofenzauberer ausrollen und am Rand, den Teig 2cm hochziehen.

Die dickflüssige Tomatensoße, gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Jetzt folgt, gleichmäßig verteilt, der Mozzarella und darauf das geschnittene Gemüse.

Den Emmentaler gerieben, auf das Gemüse geben.

Backofen vorheizen!

Die Pizza, im Backofen ganz unten, für 25 - 30 Minuten bei 180 – 200C O/U backen.

Auf dem Kuchengitter ca. 5 – 10 Minuten nach backen lassen

Mein Tipp!

Wenn sich viel Flüssigkeit am Rand gesammelt hat, für weitere 5 Minuten mit Umluft backen.

Das Gemüse sollte dabei aber keine Farbe oder Brandstellen bekommen.



Guten Appetit!