

Pizza Rezepte

Dinkel Gemüse Pizza

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Backen, Kuchen, Gebäck, Pralinen

300 g	Feine Dinkelflocken	1	Essl. Sonnenblumenöl,
0,33	Würfel Hefe		-kalt gepresst
1	Prise Zucker		1/4 Liter warmes Wasser
			Belag
750 g	Geputztes Gemüse		Bachminze
	- (nach Saison)		Kreuzkümmel
1	Zwiebel		Muskat
1	Knoblauchzehe		Dill
	Butter		Petersilie
	Salz	300 g	Käse
	Galgant		-gerieben
	Bertram		

Die Dinkelflocken mit Hefe und Zucker in etwas lauwarmes Wasser anrühren. Das Öl zufügen und alle Zutaten zu einem geschmeidigen Hefeteig kneten. Etwa 45 Minuten gehen lassen.

Gemüse grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in Butter andünsten. Das Gemüse zufügen und ca. 10 Minuten mitdünsten. Mit den Gewürzen und gehackten Kräutern abschmecken.

Teig rechteckig ausrollen, auf ein Backblech legen. Die Gemüsemasse aufstreichen, mit dem Käse bestreuen und bei 200 Grad etwa 45 Minuten backen.

Variation: 1 Becher Sauerrahm, 2-3 Eier mit dem Gemüsebelag vermengen.