

# Vegetarische Rezepte

## Bunte Kürbis Pizza Vegetarisch

Anzahl: 4 -5 Portionen

Gattung: Backen, Gemüse, Hauptspeise, Kürbis, Pizza, Vegetarisch

---

### Teig:

400 g Weizenmehl  
50 g Kürbiskerne (halbiert oder  
- grob gehackt)  
150 ml Wasser  
50 ml Milch

30 g frische Hefe  
5 Essl. Kürbiskernöl  
1/2 geh. TL Salz  
1/2 geh. TL Zucker

### Belag:

500 ml passierte Tomaten  
Mozzarella  
200 g (-250) Kürbisfleisch  
200 g (-250) Zucchini  
Salz, Pfeffer

Basilikum  
Kürbiskernöl, wahlweise  
- Olivenöl  
5 Kürbis- oder Zucchini-Blüten

### Nach Belieben:

Schinken  
Zwiebel  
Oliven  
Artischocken

Sardellen  
Schafskäse  
Parma-Schinken

---

Das Weizenmehl mit den Kürbiskernen und dem Salz vermengen. Das Wasser, die Milch, den Zucker und das Kürbiskernöl vermischen. Dazu die Hefe geben und darin auflösen. Die Zutaten ordentlich zu einem geschmeidigen Pizza-Teig verarbeiten. Danach zugedeckt mindestens 30 Minuten gehen lassen.

Für den Kürbis- oder Zucchini-Belag das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden und die Zucchini in Scheiben schneiden. Kürbiswürfel und Zucchinischeiben in etwas Kürbiskernöl nur ganz kurz auf kleiner Flamme anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den gegangenen Teig ausrollen oder in ein Backblech drücken, die Tomatensauce darauf sparsam verteilen. Am besten die Tomatensauce schon vorher mit ein wenig Salz, Pfeffer und zum Beispiel Basilikum würzen - dann verteilt sich der Geschmack besser.

Nun nach Belieben mit Mozzarella, den Kürbiswürfeln, den Zucchinischeiben und anderen Zutaten belegen. Zum Schluss mit Oregano bestreuen und bei 175° C circa 15 bis 20 Minuten backen. Erst etwa fünf Minuten vor Ende der Backzeit die Kürbisblüten auf die Pizza legen und fertig backen.

