

Pizza Rezepte

Gemüsepizza

Anzahl: 1 Pizzablech

Gattung: Backen, Kuchen, Gebäck, Pralinen

		Teig	
400 g	Weizen -feingemahlen	25 g	Kaltgepresstes Olivenöl
20 g	Frischhefe - (oder -1/2 Pk. Trockenhefe)	1/2 Teel.	Ahornsirup
		1/2 Teel.	jodiertes Meersalz
0,20 Liter	Wasser -lauwarm	1	Eigelb
			Weizenmehl - zum Verarbeiten
		Belag	
2	Zucchini -in dünnen -Scheiben	120 g	-in Scheiben Austernpilze (jung)
2 kleine	Grüne Paprikaschoten -halbiert, entkernt, -länglich geschnitten	16	Schwarze Oliven
1	Blumenkohl -geputzt, -in 8 Rosen geteilt	200 g	Mozzarella oder anderen -geriebenen Weichkäse - zum Überbacken
4	Tomaten -enthäutet, -entkernt und geviertelt	1/4 Liter	Tomatensoße - (siehe Extra- -rezept)
80 g	Champignons		Oregano jodiertes Meersalz Frisches Basilikum weisser Pfeffer
		Tomatensosse	
4 Essl.	Kaltgepresstes Olivenöl		-entkernt, gewürfelt
100 g	Zwiebel -fein gehackt	1/8 Liter	Kräftiger Gemüfefond -(evtl. aus Extrakt)
2	Zehen Knoblauch -geviertelt	2 Teel.	Frisches Basilikum jodiertes Meersalz
400 g	Reife Tomaten -geschält,		Pfeffer aus der Mühle

Soße:

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen und das Tomatenfleisch begeben. Den Gemüfefond zugießen und 10 bis 15 Minuten leicht kochen lassen. Tomatenfleisch zerdrücken, Soße abschmecken und zum Schluss das Basilikum hinzugeben.

Pizza-Zubereitung

Schritt 1: Das Mehl in eine Schüssel geben. Das Öl hineinträufeln und in der Mitte eine Grube bilden. Etwas warmes Wasser mit fein gebröckelter Hefe und Süßungsmittel hineinfüllen und zu einem dickflüssigen Brei anrühren. Diesen Vorteig zugedeckt angären lassen. Nun das restliche Wasser und alle Zutaten zugeben und den Teig gut 5 Minuten kneten, bis er geschmeidig ist. Bei Trockenhefe alle Zutaten auf einmal verkneten - Vorteig entfällt.

Schritt 2 + 3: Teig anschließend an der Oberfläche einölen und mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sein Volumen mindestens um die Hälfte zugenommen hat.

Schritt 4: Den Teig etwas zusammendrücken, zu vier Kugeln formen, tellergroß ausrollen (oder in der Größe eines ganzen Backblechs), mit Tomatensoße bestreichen und mit dem Gemüse belegen. Dabei soll ein ca. zwei Zentimeter breiter Rand frei bleiben. Käse darüber streichen, auf das Backblech setzen und bei 220 Grad in das vorgeheizte Backrohr schieben. Die Backzeit beträgt 20 Minuten.

Tipp: Anstatt Tomatensoße kann auch die gleiche Menge püriertes, gewürztes Tomatenfleisch verwendet

werden.