

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Pizza in der Vollkorn-Variante

Zutaten für 2 bzw. 3 Personen (1 Blech)

Für 3 Personen 1 Blech oder 3 runde Pizzas	Für 2 Personen 1 Blech oder 2 runde Pizzas
• 375 g Vollkornmehl • 190 g warmes Wasser • 20 g BIO-Frischhefe • 6 große EL Olivenöl • 8 g Kräutersalz	• 250 g Vollkornmehl • 125 ml warmes Wasser • 15 g BIO-Frischhefe • 4 große EL Olivenöl • 5 g Kräutersalz

Zubereitung:

Die Hefe im warmen Wasser auflösen. In einer Schüssel das Vollkornmehl mit Hefewasser, Olivenöl und Kräutersalz zuerst mit einem Kochlöffel verrühren, dann 10 Minuten durchkneten. Dabei bei Bedarf noch etwas Olivenöl zugeben, so dass ein geschmeidiger, weicher und leicht knetbarer Teig entsteht.

1 Stunde im warmen Raum (z.B. Backofen mit Backofenlampe erwärmt) ruhen lassen, dabei nach 30 Min. einmal dehnen und falten.

TIPP: Hier kannst Du im Video sehen, was mit „Dehnen und Falten“ gemeint ist: <https://www.youtube.com/watch?v=NgluEkfAp5w>

Dann den Teig auf bemehlter Arbeitsplatte auswellen, für 3 Personen auf Backblech-Größe, für 2 Personen etwas kleiner. Backblech mit Butter einfetten und den Teig darauf heben.

Teig mit Geschirrtuch abdecken oder in einen Gärsack geben und **½ Stunde** bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pizza belegen:

1 Dose (400 g) stückige Tomaten auf dem Teig verteilen und kräftig würzen mit Kräutersalz, Knoblauch granuliert und einer Pizza-Gewürzmischung.

Weiterer Belag zum Beispiel Champignon, Zwiebelringe, Zucchini, sonstiges Gemüse.

1 Beutel geriebenen Pizzakäse auf der Pizza verteilen.

Backen:

Das Blech in den Ofen schieben und auf 200 Grad Ober-/Unterhitze zurückdrehen. 20-25 Minuten backen, je nach Geschmack.

TIPP: Den Pizzateig kann man bis zu 2 Tage vor dem Backen schon zubereiten. Dann im Kühlschrank lagern, und ½ bis 1 Stunde vor dem Belegen herausnehmen damit er Zimmertemperatur annehmen kann.

