



DINKELVOLLKORNPIZZA

Zutaten (4 mittelgroße Pizzen):

250 g Dinkelvollkornmehl
250 g Dinkelweißmehl
1 Pkg. Trockengerm
1 TL Honig
1 TL Salz
2 EL Öl (Olivenöl, Rapsöl...)
350 ml warmes Wasser

200 ml passierte Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 kleine Handvoll frische Basilikumblätter
(alternativ ein TL getrocknetes Basilikum)
Salz, Pfeffer



Belag nach Belieben & Saison:

Champignons, Paprika, Schinken, Oliven, Thunfisch, Mozzarella, Schafkäse, Spinat, Rucola, Mais...

Zubereitung:

1. Für den Teig die Mehle mit Trockengerm, Honig, Salz und Öl in eine Schüssel geben und das lauwarme Wasser zugeben.
2. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten – dies entweder mit den Händen auf einer Arbeitsfläche machen oder der Küchenmaschine überlassen.
3. Den Teig mit Mehl bestäuben und in der Schüssel ca. 1 h gehen lassen.
4. In der Zwischenzeit die passierten Tomaten mit der Knoblauchzehe und den Basilikumblättern pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die beliebigen Zutaten für den Belag können bereits vorbereitet werden. z.B.: Champignons in Scheiben schneiden, Paprika putzen und in Streifen schneiden, Schinkel würfelig schneiden, Spinat vorbereiten (siehe Tipp unten) usw.
6. Den Backofen auf 250°C Heißluft vorheizen.
7. Ist der Teig um ca. das Doppelte aufgegangen, diesen auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben und in vier Teile teilen.
8. Die Teile nochmals kurz durchkneten und anschließend mit dem Nudelholz zu runden Pizzen ausrollen. Dabei immer darauf achten, dass die Arbeitsfläche gut mit Mehl bestäubt ist, damit der Teig nicht anklebt.
9. Die Pizzen auf mit Backpapier belegte Bleche geben und mit der Tomatensauce bestreichen sowie mit den beliebigen Zutaten belegen.
10. Im Backrohr ca. 15-20 Minuten backen, bis der Rand goldbraun und knusprig ist.

TIPPS:

Die Kombination Spinat und Feta (Schafkäse) ist mein Favorit und eine gute Abwechslung zur „normalen“ Pizza.

Wird frischer Spinat verwendet, in einem Topf 2 EL Wasser erhitzen, Spinatblätter zugeben und zusammenfallen lassen und dann vor dem Belegen etwas ausdrücken damit er nicht zu feucht ist. Bei der Verwendung von tiefgekühltem Spinat, diesen auftauen lassen und ebenfalls vor dem Belegen ausdrücken. (Zwiebel- und Knoblauchscheiben passen auch gut zu dieser Kombination.)

Der Pizzateig kann auch super schon am Vorabend zubereitet werden und dann über Nacht im Kühlschrank zugedeckt gelagert werden. Einfach eine halbe Stunde vor dem Kochbeginn aus dem Kühlschrank nehmen und dann ganz normal weiterverarbeiten (ausrollen, belegen, backen)