

Vollkorn-Gemüsepizza

Mengenangaben für **4 Portionen**

Pizzateig

Zutaten:

- Dinkelmehl: 150 g
- Dinkelvollkornmehl: 225 g
- lauwarmes Wasser, nach Bedarf: 225 ml
- Karotten: 75 g
- Zucchini: 75 g
- Trockengerm: 3,5 g
- Olivenöl: 15 g
- Salz: 4 g

Zubereitung:

1 Portion = 1 Blech = 6 Personen

- Karotten und Zucchini für den Teig raspeln. Die geraspelte Zucchini leicht ausdrücken.
- Dinkelmehl, Dinkelvollkornmehl und Trockengerm vermischen. Geraspeltes Gemüse, Salz, Olivenöl und zunächst etwa ¾ des lauwarmen Wassers zugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf das restliche Wasser nach und nach ergänzen.
- Den Teig gut durchkneten und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30–45 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen deutlich vergrößert hat.

Belag

Zutaten:

- Gemüse, z.B. Paprika, Zucchini, Mais, Champignons: 250 g
- geriebener Käse, z.B. Mozzarella: 175 g

Zubereitung:

- Inzwischen das Gemüse für den Belag waschen bzw. putzen und in kleine Würfel oder dünne Scheiben schneiden. Mais aus der Dose abtropfen lassen.
- Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech gleichmäßig ausrollen bzw. verteilen.

Tomatensauce

Zutaten:

- passierte Tomaten: 375 g
- Tomatenmark: 25 g
- Oregano, getrocknet: 5 g
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

- Passierte Tomaten mit Tomatenmark, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren und auf dem Teig verteilen.
- Die Pizza mit dem vorbereiteten Gemüse belegen und abschließend mit geriebenem Käse bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen bzw. Kombidämpfer bei ca. 200 °C Heißluft etwa 15–20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
383 kcal	11 g	5 g	48 g	6,2 g	18 g	7,96 g	1,2 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch