

Vollkorn-Pizza mit Schinken

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:

- magerer Schinken, in Streifen oder kleine Stücke geschnitten: 125 g
- Gemüse, z.B. Paprika, Zucchini, Melanzani, Mais: 100 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 Schinken in Streifen oder kleine Stücke schneiden.
- 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 und dem Schinken 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
392 kcal	12 g	5,3 g	47 g	5,5 g	21 g	6,89 g	1,6 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch