



Gemüse-Pizza

Zutaten

Teig

- 20 g Hefe
- 50 g lauwarmes Wasser
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Roggenvollkornmehl
- 15 g Kokosöl (VCO)
- 1 Ei
- 120 g Joghurt Nature 3.5%
- 1 gestrichener TL Salz

Belag

- 250 g Gemüse (z. Bsp.: Lauch, Brokoli, Zucchini, Spinat, etc.)
- 20 g Kokosöl (VCO)
- ½ TL Koriander
- ½ TL Curry
- 1 TL Kräutersalz
- 250 g Tomaten
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Oregano
- 150 g Schafskäse (Feta) oder Mozzarella



Zubereitung

Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl giessen. Mit den übrigen Teigzutaten zu einem elastischen Teig kneten (darf nicht kleben). 1 Stunde an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen. Der Teig sollte in dieser Zeit sein Volumen verdoppeln. Für den Belag das Gemüse schneiden und in Kokosöl dünsten. Mit Koriander, Curry und Kräutersalz würzen. Hefeteig nochmals durchkneten. Eine gefettete Form (26 cm Durchmesser) damit auslegen. Den in dünne Scheiben geschnittenen Schafskäse auf dem Pizzaboden verteilen. Die entkernten und in Streifen geschnittenen Tomaten auf den Käse legen.

Mit Oregano, Kräutersalz und Pfeffer bestreuen. Darauf das gedünstete Gemüse verteilen.

Backen

Die Form auf die unterste Schiene in den auf 220 °C vorgewärmten Ofen stellen. Ca. 30-35 Minuten bei 220 °C backen (Umluftofen 200 °C).

Guten Appetit!