Gemüsepizza

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

200	g	Weizenmehl, glatt
200	g	Weizenvollkornmehl
1/2		Germ, frisch
200	ml	Wasser, lauwarm
3	EL	Olivenöl
		Salz

Für den Belag:

120	g	Pelati, (Dosentomaten ohne Saft) püriert
200	g	Mozzarella
50	g	Zwiebel
50	g	Zucchini
1	St.	Paprikaschote
100	g	Champignon, frisch (Austernpilze)
5	St.	Tomaten
		Oliven nach Geschmack
		Oregano, Salz
		Pfeffer aus der Mühle

Herstellung:

1. Mehl mit Germ, Salz vermengen, Öl und lauwarmes Wasser angießen und zu einem glatten geschmeidigen Teig verarbeiten (Kneti).
2. Mit feuchtem Tuch abdecken, ½ Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
3. In 4 Teile teilen, rund und dünn ausrollen (aber auch im Ganzen als Blechpizza).
4. Pürierte Dosenpelati gleichmäßig auf den Germteig verteilen, salzen und pfeffern.
5. Den geschnittenen Mozzarella darauf verteilen.
6. Zwiebel und Zucchini in feine Scheiben schneiden.
7. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
8. Tomaten schälten und ebenfalls in Scheiben schneiden.
9. Zutaten abwechseln auf den Pizzas verteilen mit Oregano (rebeln) bestreuen.
10. Mit Salz und Pfeffer würzen und in den vorgeheizten Backofen bei 190° C schieben.
11. Etwa 20 Minuten backen.

Andreas Virgolini

Dipl. Diätkoch, Küchenmeister