

Vollkornpizza

Zutaten (1 Blech / 4 - 6 Portionen)



Für den Teig:

1 Würfel	Hefe oder 1 Pck. Trockenhefe
50 ml	lauwarme Milch, 1,5 % Fett
3 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
400 g	Weizenvollkornmehl
½ TL	Jodsalz

Für die Tomatensoße:

600 g	Tomaten
1 Zehe	Knoblauch
2	Zwiebeln
1 EL	Rapsöl
1 EL	Tomatenmark
	getrockneter Basilikum & Oregano
	Jodsalz und Pfeffer

Für den Belag:

2	Tomaten
100 g	geriebener Mozzarella

1. Hefe in Milch mit Zucker verrühren. Mehl in eine Schüssel geben und die Hefemilch mit Öl, Salz und ca. 250 ml Wasser zugeben und kneten. Dabei nur so viel Wasser zufügen, bis ein knetbarer Teig entsteht. Den Teig abgedeckt 20-30 Minuten gehen lassen.
2. Für die Soße die Tomaten würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und würfeln und im heißen Öl andünsten. Tomatenwürfel und Tomatenmark zugeben und die Soße aufkochen lassen. Den Knoblauch zugeben und alles mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
3. Für den Belag Tomaten klein schneiden. Den Teig erneut kneten, ausrollen und auf ein gefettetes Backblech geben. Darauf erst Tomatensoße, dann Tomatenstücke und Käse verteilen.
4. Im vorgeheizten Backofen ca. 20-25 Minuten bei 180°C Umluft backen.

Tipp: Der Belag lässt sich durch Gemüse nach Wahl, wie z. B. Spinat, Champignons, Paprika oder Zucchini ergänzen.

Pro Portion bei 6 Stücken:
 Energie 397 kcal/ Fett 13,3 g/
 Eiweiß 14,8 g/ Ballaststoffe
 10,2g/ Kohlenhydrate 47,8 g