

Gemüsepizza



Zutaten für 4 Personen

400 g Weizenvollkornmehl
40 g frische Hefe
250 ml Wasser
½ TL Salz
2 EL Olivenöl

Öl/Margarine für das
Backblech

1 kg gemischtes Gemüse
1 TL Paprika edelsüß

5 Zweige frisches Basilikum
1 TL Oregano

160 g Käse

Zubereitung

Die Hefe in lauwarmem Wasser mit einer Prise Salz auflösen und mit dem Mehl und dem Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

An einem warmen Ort etwa 40 Minuten bis zur doppelten Größe aufgehen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Den Teig rund ausrollen und auf ein leicht gefettetes Backblech legen.

Das Gemüse waschen, putzen, zerkleinern und mit dem Paprikapulver bestreuen. Den Teig gleichmäßig mit dem Gemüse belegen.

Das Basilikum waschen und die Blättchen in Streifen schneiden. Zusammen mit dem Oregano auf der Pizza verteilen.

Die Pizza auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.

Den geriebenen oder klein geschnittenen Käse darüberstreuen und weitere 10 Minuten überbacken.

Angaben pro Portion

Energie 599 kcal
Fett 16,7 g
Kohlenhydrate 75,3 g
Eiweiß 34,7 g
Ballaststoffe 21,9 g

Tipps

Schmackhafte Kombinationen für die Gemüsepizza sind:

Paprika + Pilze + Mais + Zwiebel mit Mozzarella

Tomaten + Frühlingszwiebeln + Blattspinat + grüne Oliven mit Gorgonzola oder Mozzarella

Frische Tomatenscheiben + Brokkoli (vorgegart) + schwarze Oliven mit Hartkäse (Emmentaler, Gouda oder Pecorino)