

Dinkel - Gemüse - Pizza

Kategorien: Vegetarisches, Vollwert, Pizza

Zutaten für: 1 Keine Angabe

FÜR DEN TEIG

300	Gramm	Feine Dinkelflocken,
1/3	Würfel	Hefe
1	Prise	Zucker
1	Essl.	Kaltgepresstes Sonnenblumenöl,
1/4	Ltr.	Warmes Wasser ca.

FÜR DEN BELAG

750	Gramm	Geputztes Gemüse nach Saison (Zucchini, Karotten, Fenchel, Sellerie, Bohnen, Kürbis),
1		Zwiebel,
1		Knoblauchzehe, Butter, Salz, Galgant, Bertram, Bachminze, Kreuzkümmel, Muskat, Dill, Petersilie,
300	Gramm	Geriebener Käse

Anleitung:

Die Dinkelflocken mit Hefe und Zucker in etwas lauwarmem Wasser anruehren. Das Oel zufuegen und alle Zutaten zu einem geschmeidigen Hefeteig kneten. Etwa 3/4 Stunde gehen lassen. Saemtliche Gemuese grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schaelen, hacken, in Butter anduensten, das Gemuese zufuegen und ca. 10 Minuten mitduensten. Mit den Gewuerzen und gehackten Kraeutern abschmecken. Den Teig rechteckig ausrollen und auf ein Backblech legen, die Gemuesemasse aufstreichen, mit dem Kaese bestreuen und bei 200 Grad ca. 45 Min. backen.

Variationen:

1.) 400 g Kaese ueber die Gemuesemasse streuen
2.) 1 Becher Sauerrahm und 2 bis 3 Eier mit dem Gemuesebelag vermengen
3.) 1 Becher Sauerrahm mit dem Gemuese vermengen, 100 g Schafskaese zerbroeckeln und auf dem Gemuesebelag verteilen, 300 g geriebenen Kaese drueberstreuen und backen.