

Abruzzenpizza

Dieses PDF Rezept wurde von www.backrezepte24.de heruntergeladen

Backen

Pizza

Vollkorn

- 250 g Weizenvollkornmehl
- 250 g Hirse; feingemahlen
- 1 pk Trocken-Backhefe
- Meersalz
- 250 ml Milch; lauwarm
- 100 g Butter; weich
- 400 g Fleischtomaten
- 2 Knoblauchzehen; abgezogen
;schwarzer Pfeffer
- 2 ts Oregano; getrocknet
- 1 ts Basilikum; getrocknet
- 1 Paprikaschote, rot
- 2 Paprikaschoten, grün
- 4 Peperoni
- 4 Zwiebeln
- 100 g Champignons; frisch
- 30 g Oliven, gefüllt
- 200 g Bergkäse; gerieben
- oder Gouda
- 1 ts Pfeffer; grob gemahlen

Mehl mit Hirse mischen, in eine Rührschüssel geben, mit Hefe sorgfältig mischen und Salz, Milch und Butter hinzufügen. Mit einem Handrührgerät mit Knethaken zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten und den Teig so lange an einem warmen Ort stehenlassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

Für den Belag Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in heißes Wasser legen, häuten und im Mixbecher der Küchenmaschine pürieren. Knoblauch, Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum zu den Tomaten geben, die Masse kurz aufkochen und erkalten lassen.

Den Hefeteig nochmals gut durchkneten, auf einem gefetteten Backblech ausrollen und mit der erkalteten Tomatenmasse bestreichen.

Paprikaschoten putzen, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Peperoni putzen, waschen und in kleine Ringe schneiden. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Oliven halbieren.

Die Zutaten auf der Tomatenmasse gleichmäßig verteilen, mit Käse und Pfeffer

bestreuen und das Blech an einen warmen Ort stellen, damit der Teig nochmals gehen kann.

Das Blech in den vorgeheizten Backofen schieben und bei 175-200 Grad :40-50 Minuten backen.

Eiweiss 11

Fett 392

Kohlenhydrate 376