

Pizza Margherita (Vollkorn, Tomate, Zucchini, Kä)

Hauptgericht 10

Zutaten	Detail	Rezept menge (KG / L / ST)
Basilikum		0,001
Gouda gerieben		0,250
Jodsalz		0,001
Maisstärke		0,050
Oregano		0,001
Pfeffer, gemahlen		0,001
Rapsöl		0,050
Tomate, gehackt, Ds, Bio		0,750
Tomatenmark, Bio		0,070
Trockenhefe		0,010
Weizenmehl Type 405		0,250
Weizenvollkornmehl		0,250
Zucchini		0,250
Zucker		0,005
Zwiebeln		0,150

Einstufung

Normal
 Muslimisch
 Laktosefrei
 Muslimisch-Lfr
 Vegetarisch

Allergene

Gluten
Weizen
Dinkel
Einkorn
Emmer
Khorasan (Kamut)
Roggen
Gerste
Hafer
 Milch
Laktose
Milchweiß

Schalenfrüchte
Mandeln
Paranüsse
Haselnüsse
Walnüsse
Cashewnüsse
Pecannüsse
Pistazien
Macadamia- / Queenslandnüsse

Krebstiere
 Eier
 Fisch
 Erdnüsse
 Soja
 Sellerie
 Senf
 Sesam
 Schwefel
 Süßlupinen
 Weichtiere
 weitere Zusatzstoffe

1, 1a, 2b, 20

Das Mehl mit der Trockenhefe gut vermischen, bis zu 300ml lauwarmes Wasser und das Salz unterkneten bis ein glatter Teig entsteht. Abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Die gewaschenen abgezogenen Zwiebeln mit dem Knoblauch in der Hälfte des Öls andünsten, evtl. passieren, die gehackten Tomaten darauf gießen, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum kräftig abschmecken, die gewaschene, geputzte, in Streifen geschnittene Zucchini einrühren alles einmal aufkochen. Evtl. mit einer Prise Zucker abschmecken.

Die angerührte Stärke einrühren.

Den Hefeteig erneut durchkneten und auf einem Backblech ausrollen. Nochmals kurz gehen lassen.

Das restliche Rapsöl mit dem Tomatenmark verrühren, kräftig würzen, Basilikum unterrühren und auf den Teig streichen. Dann die Tomatensoße und den Käse darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225°C ca. 15 Minuten backen. Wenn der Teig gar ist und der Käse leicht beginnt zu bräunen, in 10 Stücke schneiden und zügig servieren.

Tomaten, Ds.: Säureregulator Citronensäure

Einstufung

Normal
Muslimisch
Laktosefrei
Muslimisch-Lfr
Vegetarisch

Allergene

Gluten
Weizen
Dinkel
Einkorn
Emmer
Khorasan (Kamut)
Roggen
Gerste
Hafer
Milch
Laktose
Milchweiß

1, 1a, 2b, 20

Schalenfrüchte
Mandeln
Paranüsse
Haselnüsse
Walnüsse
Cashewnüsse
Pecannüsse
Pistazien
Macadamia- /
Queenslandnüsse

Krebstiere
Eier
Fisch
Erdnüsse
Soja
Sellerie
Senf
Sesam
Schwefel
Süßlupinen
Weichtiere
weitere Zusatzstoffe