

Pizza

Hefeteig:

Zutaten:

500g	Vollkorn- Weizenmehl
500g	Vollkorn- Dinkelmehl
42g	Frischhefe
30g	Honig
40g	Ei (1 Stück)
20g	Rapskernöl
20g	Meersalz
600g	Wasser lauwarm
	Körner zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Hefe mit dem Honig in einer Schüssel verrühren.
2. Wasser mit Salz zugeben. Beide Mehlsorten dazugeben, das Ei und Öl unterrühren.
3. Die Konsistenz des Teiges überprüfen, evtl. mit etwas Wasser oder etwas Streumehl korrigieren.
4. Teig gut und lange durchkneten, auf einem warmen Ort gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat.
5. Aus dem Teig kleine Brötchen formen, nochmals gehen lassen.
6. Mit Wasser oder Milch bestreichen, nach Belieben mit Körnern bestreuen, bei 200°C anbacken und bei 170°C fertig backen. Je nach Größe 15-25min backen.

Dieser Teig eignet sich hervorragend für Pizza, Toastbrot und verschiedene pikante Kuchen.

Belag für die Pizza:

100g	Tomatenmark
100g	Geschälte Tomaten- Stücke (Dose)
	Basilikum, Oregano, Thymian, Chili
	Salz, Pfeffer
50g	Paprika
50g	Tomaten
30g	Champignons
30g	Maiskörner
100g	geriebener Käse

Tomatenmark mit geschälten Tomaten verrühren, würzen und auf den Pizzateig streichen. Tomaten, Paprika und Champignons in kleine Würfel schneiden und zusammen mit Mais auf den Pizzaboden verteilen. Salzen, pfeffern. Mit Käse bestreuen und in Backofen bei 180°C backen .