

Pizza saisonal: rote Rüben Pizza mit Schafskäse

Pizza hat generell einen schlechten Ruf, aber ganz im Gegenteil kann Pizza etwas sehr nahrhaftes und gesundes sein und deshalb ohne schlechtem Gewissen gegessen werden.

Dabei sollte man auf einige Grundprinzipien achten:

- Vollkornmehl für den Teig verwenden
- Saisonale und regionale Zutaten soweit es geht
- Mehr Gemüse (Zwiebel, Brokkoli, Kohlrabi, Karotten: alles ist möglich!)
- Weniger Käse

Pizza saisonal: rote Rüben Pizza mit Schafskäse

- 500g Mehl Vollkorn (z.B. Halb Weizenvollkorn, halb Dinklevollkorn, je nach Geschmack)
- 300 ml Wasser (ev. etwas mehr bei Vollkornmehl)
- 1-2 TL Salz
- Eventuell 2-3 Esslöffel Olivenöl
- Hefe 1 Packung (kann ruhig Trockenhefe sein)

Alles zusammen mischen und 1h zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Z.B. Die Spüle mit warmen Wasser füllen.

TIPP: den gleichen Teig kann man auch für Brot verwenden (nur ohne Olivenöl). Dazu kann man dann je nach Geschmack geben z.B. aktuell Bärlauch oder auch Kürbiskerne etc.

Für den Belag:

- Tomatensauce
- Rote Rüben (gekocht)
- Lauch/Zwiebel
- Schafskäse
- Käse
- Weitere Beläge nach Belieben (Karotten, Brokkoli, Schwammerl – vorkochen)
- Gewürze Oregano und co.

Fertigen Pizzateig ausrollen und mit Tomatensauce bestreichen und mit den Roten Rüben und Rest belegen. Für ca. 15 Minuten in den Ofen bei starker Hitze.



TIPP: Den Teig gleich am Backpapier ausrollen, dann auf das Blech schieben und am Blech die Zutaten auf die Pizza legen. Man muss weniger putzen und benötigt nicht noch extra viel Mehl zum Ausrollen.

Abbildung 1 Die rote Rüben Pizza des letzten IssDichFit Kochworkshops schnelle und gesunde Küche