



Pizza Rucola mit Parmesan



Zutaten

Menge

Für den Teig:

10 g	frische Hefe
1 EL	Olivenöl
500 g	Mehl (am besten Type 550)
2 TL	Salz
250 ml	Wasser

Für den Belag:

1 EL	Olivenöl
2 Zehen	Knoblauch
1	rote Zwiebel
1 Dose	passierte Tomaten
	Oregano, frisch
	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen
1 Kugel	Mozzarella
5	Cherrytomaten
200 g	Rucola
100 g	Parmesan

Tipp

Wenn du besonders viel Geduld hast, kannst du den Teig auch 24 h lang im Kühlschrank gehen lassen. Dann wird der Teig besonders gut.

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. ⌚
+ 2 Std. Gehzeit + 9 Min. Backzeit

Je Portion: 5876 kJ, 1403 kcal, 190 g Kohlenhydrate,
59 g Eiweiß, 44 g Fett, 82 mg Cholesterin, 13 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

veggie

Zubereitung

Step 1:

Zuerst gibst du das Mehl in eine große Schüssel, machst eine Kuhle in der Mitte und mischst darin Wasser, Öl, Salz und Hefe.

Step 2:

Nun musst du alles sehr lang verkneten bis ein glatter Teig entsteht.

Step 3:

Den Teig an einem warmen Ort 2 bis 3 Stunden gehen lassen.

Step 4:

Währenddessen kannst du die Tomatensauce schon einmal vorbereiten. Hier Knoblauch und Zwiebel ganz fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Mit den Tomaten ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Den Oregano fein hacken und zur Sauce geben. Anschließend schmeckst du alles mit Salz und Pfeffer ab.

Step 5:

Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Step 6:

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Step 7:

Anschließend den Teig noch einmal gründlich durchkneten und in zwei Teile teilen. Diese nacheinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, mit der Tomatensauce bestreichen und mit Mozzarella belegen.

Step 8:

Nun für 9 Minuten backen bis der Boden schön kross ist.

Step 9:

Anschließend halbiert du die Tomaten, verteilst diese mit dem Rucola auf der Pizza und hobelst den Parmesan grob darüber.