



Upside Down Pizza mit Gemüse



Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 40 Min. Geh- + 25 Min. Backzeit

pro Portion: 1331 kJ, 318 kcal, 40,5 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 12,9 g Fett, 18 mg Cholesterin, 2,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

veggie

Zubereitung

Alles steht Kopf? Bei uns gibt's die Upside Down Pizza: Frisches Gemüse, Käse, selbstgemachter Hefeteig und Kräuter geben dieser Variante den richtigen Kick. Dabei dient der Pizzaboden zunächst als Deckel! Doch mit dem richtigen Dreh landet die Pizza von der Pfanne direkt auf eurem Teller. Einfach lecker - das müsst ihr probieren!

Step 1:

Im ersten Schritt das lauwarme Wasser in einen Messbecher füllen. Dann Hefe hinein bröseln und mit einer Prise Zucker und Salz verrühren. Nun gibst du Mehl und 1 EL Öl in eine Schüssel und gießt die Hefemischung über das Mehl. Jetzt alles für ca. 5 Minuten kneten. Zum Schluss den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Platz ca. 40 Minuten gehen lassen.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du das Gemüse für die Pizza vorbereiten. Dazu die Champignons in Scheiben schneiden, die Tomaten halbieren und die Paprika in Streifen schneiden. Die Zwiebel pellen und würfeln. Jetzt kannst du die passierten Tomaten mit Oregano, Zucker und Chiliflocken verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Step 3:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die gusseiserne Pfanne mit 1 EL Olivenöl einpinseln. Jetzt zuerst die Pilze, dann die Paprika, die Tomaten und die Zwiebeln in die Pfanne schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann verteilst du den geriebenen Mozzarella darauf und gießt die Pizzasauce über den Käse, dabei die Ränder möglichst frei halten.

Step 4:

Im nächsten Schritt den Teig noch mal mit den Händen auf eine bemehlte Arbeitsfläche durchkneten und zu einer Kugel formen. Dann die Teigkugel rund ausrollen, sodass der Teig in die Pfanne passt. Jetzt vorsichtig auf die Pizzasauce in der gusseisernen Pfanne legen. Dann drückst du den Pizzateig mit den Händen an den Rand der Pfanne, um die Soße und den Pizzabelag einzuschließen. Nun das restliche Olivenöl auf den Teig mit einem Pinsel streichen.

Step 5:

Im Ofen für ca. 25 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Dann 10 Minuten ruhen lassen. Als nächstes legst du ein großes Brett über die gusseiserne Pfanne und stürzt die Pfanne auf das Brett. Zum Schluss die Pizza mit geriebenen Parmesan, frischem Pfeffer und Basilikum servieren.

Zutaten

Für den Teig:

125 ml	lauwarmes Wasser
1/2 Würfel	frische Hefe
1/2 TL	Salz
1 Prise	Zucker
1 EL	Öl
250 g	Weizenmehl + etwas zum Ausrollen

Für die Pizza:

2 EL	Olivenöl
5	Champignons
1/2	rote Paprika
100 g	Kirschtomaten
1	Zwiebel
1 TL	getrockneter Oregano
200 g	passierte Tomaten
1 Prise	Zucker
1/2 TL	Chiliflocken
100 g	geriebener Mozzarella
50 g	Parmesan, am Stück
5 Blätter	frischer Basilikum
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Sonstiges:

feuchtes Geschirrtuch
Gusseiserne Pfanne