

Sören Anders

Freitag, 28. August 2020

So geht's: Pizza Blechpizza

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Für den Teig:

425 g	Weizenmehl Type 550
75 g	Hartweizengrieß
20 g	frische Hefe
250 ml	Wasser, sehr kalt
2 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
etwas	Mehl zum Ausrollen
etwas	Olivenöl für das Backblech

Für die Tomatensauce:

600 g	Tomaten (ersatzweise abgezogene Tomaten aus der Dose)
1	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Belag:

300 g	Mozzarella
1 Bund	Basilikum
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Außerdem nach Belieben:

weitere Zutaten zum Belegen (z.B. Pilze, Paprika, Schinken)

Zubereitung:

1. Für den Pizzateig Mehl, Hartweizengrieß, Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit Knethaken 10 Minuten bei niedrigster Stufe, dann weitere 5 Minuten auf hoher Stufe kneten. Sobald sich der Teig gut vom Schüsselrand löst und einen leichten, matten Glanz hat, ist er fertig.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde ruhen lassen.
3. Für die Tomatensauce die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz im heißen Wasser blanchieren und anschließend häuten. Die Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, nach Belieben die Kerne austreichen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, die Tomaten zugeben und aufkochen.



5. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und zu den Tomaten geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 45 Minuten ganz leicht köcheln lassen.
6. Dann die Kräuterzweige entfernen und die Tomatensauce mit einem Pürierstab grob mixen.
7. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Den Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck ausrollen, dann auf das mit Öl ausgepinselte Backblech geben und mit Händen gleichmäßig aufs Blech drücken.
9. Teig mit der Tomatensauce bestreichen. Mozzarella in Stücke zupfen und auf dem Pizzateig verteilen.
10. Die Pizza im vorgeheizten Ofen ca. 15–18 Minuten backen, bis Boden und Rand knusprig braun sind.
11. In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
12. Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Pfeffer bestreuen und mit Basilikumblättchen bestreut genießen.

Nährwert: Pro Portion: 800 kcal / 3350 kJ
97 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 32 g Fett