

Pizza mit gegrilltem Gemüse und Dinkel-Vollkornteig

1/3 Pizza

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Jausenrezepte Vegetarisch Saison: Sommer Für: 4 Personen



© Salzburger Agrar Marketing/Brigitte Quehenberger

Zutaten

140 ML	lauwarmes Wasser
1 TL	Honig
1/2 TL	Salz
6 EL	Polenta
150 G	Dinkelvollkornmehl
50 G	Dinkelmehl
1/2 PKG	Trockengerst

Verfasst von: Brigitte Quehenberger

Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf die Polenta in eine Schüssel geben und mit einer Küchenmaschine mit Knethacken ca. 10 Minuten schlagen bis ein glatter Teig entstanden ist. Der Teig ist etwas weicher als herkömmlicher Teig.
2. Den Teig ca. 1 Stunde zugedeckt gehen lassen, danach in zwei gleich große Stücke teilen und in der Zwischenzeit das Backrohr auf 220 Grad Umluft vorheizen.
3. Den Teig vorsichtig auf zwei mit reichlich Polenta bestreute Backbleche geben. Den Teig mit beiden Händen schrittweise auseinander ziehen, so bekommt die Pizza einen dünnen Boden und einen dickeren Rand. Die fertig geformten Pizzaböden nochmals mit Polenta bestreuen.
4. Pizza großzügig mit Tomatensauce bestreiche, Grillgemüse und Maiskörner gleichmäßig verteilen. Knoblauch darüber streuen. Ganz oben den zerbröselten Hirtenkäse verteilen.
5. Pizzen ins Rohr schieben. Nach 10 Minuten die Bleche tauschen. Nach ca. 20 Minuten Pizzen aus dem Rohr geben und mit Oregano und Basilikum bestreuen. Mit gutem kalt gepresstem Öl beträufeln.

Info

Pizza mit gegrilltem Gemüse und Dinkel-Vollkornteig

2/3 Tomatensauce

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Jausenrezepte Vegetarisch Saison: Sommer Für: 4 Personen



Zutaten

750 G	vollreife Tomaten
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 PRIESE	Zucker
1 SCHUSS	heißes Wasser
	Salz
2 EL	kaltgepresstes Öl

Verfasst von: Brigitte Quehenberger

Zubereitung

1. Vollreife Tomaten waschen und vom Stielansatz befreien. In kleine Stücke schneiden.
2. Knoblauch und die Zwiebel schälen, fein hacken und in einen Topf mit Öl glasig dünsten, etwas Zucker zufügen und karamellisieren lassen.
3. Die Tomatenstücke dazugeben und mit einem Schuss Wasser ablöschen und zugedeckt etwa 15-20 Minuten leicht köcheln lassen und immer wieder umrühren.
4. Die Sauce mit Salz abschmecken.

Pizza mit gegrilltem Gemüse und Dinkel-Vollkornteig

3/3 Grillgemüse

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Jausenrezepte Vegetarisch Saison: Sommer Für: 4 Personen



Zutaten

4 KLEINE	Zucchini
4 GROSSE	Zwiebel
750 G	Tomaten
1	roter Paprika
1	gelber Paprika
2	grüne Paprika
250 G	Maiskörner
	frischer Basilikum und Oregano
4	Knoblauchzehen
	Salz

Verfasst von: Brigitte Quehenberger

Zubereitung

1. Paprika waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden.
2. Zucchini waschen und schräg in lange 5 mm dicke Scheiben schneiden.
3. Tomaten waschen und vom Strunk befreien. In 5 mm Scheiben schneiden.
4. Zwiebel schälen und der Länge nach in Spalten schneiden. In einzelnen Zwiebelschichten teilen.
5. Gemüse separat in Schüsseln geben und mit Olivenöl benetzen.
6. Grillpfanne heiß werden lassen und nacheinander das Gemüse grillen bis es die typischen Grillstreifen bekommt.
7. Beiseite stellen und salzen und pfeffern und Knoblauch schälen und fein hacken.