

Rezept Nummer 5

Kein Weizen, keine Kuhmilch

Pizzateig mit Dinkelmehl:

Pro Person 100 –125 g Dinkelmehl, ausgetestetes auf der Liste, kein anderes!!

Das folgende Rezept bezieht sich auf 4 gute Esser mit 500 gr. Mehl. Denken Sie daran: Pizza war das Brot der Armen. Seien Sie zurückhaltend mit der Vielfalt der Zutaten.

Pizzateig:

500 g Dinkelmehl

250 ml Wasser

10 g Hefe oder ½ Beutel Trockenhefe

2 EL Olivenöl

1 TL Salz

Dinkelmehl zum Formen (Achtung: Kein Weizenmehl aus dem Mehlstreuer!!)

Zutaten zum Belegen:

1 Glas Pomodoro passato (z.B. Manor) durch ein grosses Sieb abtropfen lassen

Mozzarella die bufala vom Coop (Enthält keine Kuhmilch, ist vom Büffel). Trutenschinken geschnitten. Fein geschnittene Champignons, frisches Gemüse, fein geschnitten, Rucola.

1. Im Wasser Hefe mit Schwingbesen auflösen. Mit Dinkelmehl, Olivenöl und Salz mischen. Mit Maschine 20 Min rühren.
2. Teig in 4 Portionen teilen und 4 Kugeln formen.
3. Auf kleines Kuchenblech (z.B. Betty Bossy) legen, mit Klarsichtfolie so zudecken, dass jede Kugel vollständig von Folie bedeckt ist. Mit feuchtem Küchentuch zudecken und zw. 24h – 3 Tage im Kühlschrank lagern.
4. Ofen mit maximaler Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Die 4 Kugeln 30 Min vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen und auf bemehlter Fläche mit Küchentuch zugedeckt ruhen lassen.
6. Auf der bemehlten Unterlage wird die Teigkugel flach gedrückt und mit den Händen oder einem Wallholz zu einem schön runden, tellergrossen Kreis geformt. Dabei muss mit den Fingern der ganze Teig mit Ausnahme einer 2 cm breiten Randes flachgedrückt werden. So entsteht der Rand, der verhindert, dass die Zutaten aufs Backblech fließen.

7. Belegen der Pizza mit Tomatenmark, dünn verstreichen mit Suppenlöffel, darüber den Mozzarella und schliesslich die übrigen Zutaten wie Gemüse, Trutenschinken, Pilze ect.
8. Je nach Art des Backofens dauert das Backen 5-10 Min. Der Rand soll braun, der Mozzarella dunkelgelb werden, der Boden muss gut braun gebacken sein.
9. Auf vorgeheiztem Teller servieren!

Varianten:

Italienische Küchenkräuter zum Mehl zugeben.

Pizza Calzone: Zutaten in die Mitte des kreisrund ausgewallten Teiges legen, Rand muss im Gegensatz zur offenen Pizza dünn sein! Ränder mit wenig Wasser befeuchten und zusammenkleben, so dass die Naht in der Mitte, quer über die Pizza zu liegen kommt. Naht nochmals umlegen und andrücken. Enden gut zusammendrücken, damit nichts ausläuft! Mit wenig Mehl bestäuben, etwas länger backen, damit die Zutaten schön heiss werden. Vor dem Servieren wenig kaltes Tomatenmark auf die Mitte geben (Garnitur).

Fertige Pizza kann vor dem Servieren mit Rucola belegt werden. (Nicht vor dem Backen!!)

