

Pizza mit Dinkelmehl - Alle BG

Zutaten für den Teig:

- 300 g Dinkelmehl
- 1 P. Backhefe
- 1/2 Tl. Salz
- 1Prise Vollrohrzucker
- 2 Eßl. Olivenöl
- 200 ml lauwarmes Wasser

(Die Menge reicht für ein Blech)

Alle trockenen Zutaten zusammenmischen und das Olivenöl dazugeben. Dann das lauwarme Wasser langsam einrühren bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Per Hand nochmals kräftig durchkneten und mind. 30 Min. gehen lassen.

WICHTIG: Der Teig sollte geschmeidig sein, aber nicht kleben.

Zutaten Grünes Pesto für die Grundlage:

- 1 Gr. Handvoll Basilikumblätter
- 1/2 P. gestiftelte Mandeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 kl. Handvoll Pecorinokäse
- 1 kl. Tasse Olivenöl

Alles in einer Küchenmaschine zusammen mixen und das Olivenöl nach und nach dazugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das Backblech gleichmäßig mit Mehl bestäuben, den Teig ausrollen und mit dem Pesto bestreichen. Jetzt kann die Pizza nach belieben belegt werden. Z. B. für BG 0 u. B mit Rinderhack (ca. 100 g für ein halbes Blech, in einer Pfanne anbraten, kleingeschnittene Tomaten dazu und mit Salz und Kräuter z.B. Oregano, Thymian, Rosmarin würzen) oder für BG A u. AB mit Gemüse z.B. Pilze, Zucchini, Karotten (stifteln kurz in der Pfanne andünsten und mit Kräuter würzen). Zum Abschluss Käse: für BG 0 u. A Mozzarella, Feta (aus Schafsmilch), BG B u. AB: Mozzarella, Ziegenhartkäse, Schafshartkäse, Feta.

Das ganze für ca. 20 Min bei 200° Umluft in den noch kalten Backofen. Wenn der Backofen vorgeheizt wird entsprechend kürzer. Ohne Umluft 220°.

