

THUNFISCHPIZZA

Zutaten für 1 Blech:

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Für den Teig:

250 g Dinkelmehl

1/2 Würfel Germ

150 ml lauwarmes Wasser

2 1/2 EL Olivenöl

1/2 TL Salz

Für den Belag:

1/2 rote Paprika

1/2 gelbe Paprika

200 g passierte Tomaten

1 kleine Dose Mais

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft

1 rote Zwiebel

40 g geriebenen Parmesan

40 g geriebenen Bergkäse

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Oregano, Chili

1. Für den Teig: Mehl in eine Schüssel geben, den Germ hineinbröckeln, das Wasser, das Salz und das Olivenöl dazugeben und alle Zutaten mit der Küchenmaschine, dem Mixer oder per Hand zu einem geschmeidigen Teig zusammen kneten. Den Germteig im Anschluss ca. 15-20 min an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Den Teig zur gewünschten Form mit dem Nudelholz ausrollen. Ich rolle meinen Teig eckig aus, so dass er genau auf mein Backblech passt. Jetzt den Teig auf ein mit Backpapier vorbereitetes Blech legen und mit der passierten Tomatensauce bestreichen. Ganz wichtig: die Tomatensauce nicht vergessen zu würzen. Ich verwende dafür etwas Knoblauch, Salz, Pfeffer, Oregano und gebe meiner Pizza noch mit etwas Chili den perfekten Pep!
3. Jetzt die Pizza nach Belieben belegen: Thunfisch, Paprikastreifen, Mais, Zwiebelringe. Das ganze noch mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Dann verteile ich den Käse auf meiner Pizza und gebe zum Schluss noch etwas frischen Oregano darüber.
4. Jetzt backe ich meine Pizza bei 200°C für ca. 20 Minuten. Dafür verwende ich die Pizzastufe bei meinem Backrohr. Natürlich kannst du auch andere Ofenfunktionen wie Heißluft oder Ober- und Unterhitze verwenden. Die Pizza braucht dafür in etwa gleich lange. Falls du keine Pizzafunktion hast, würde ich dir empfehlen das Rohr vorzuheizen. Nach den 20 Minuten in Stücke schneiden und am Besten gleich genießen!

Viel Spaß beim Pizza backen und buon Appetito!

Deine friedrosa