



Mini-Vollkorn-Tomatenpizza

Zutaten (für 2 kl. Pizzen)

180 g Dinkelvollkornmehl

125 ml Wasser

¼ Würfel Germ

½ TL Salz

Sauce:

350 g Tomaten

½ Zwiebel

1 kl. Zehe Knoblauch

½ EL Olivenöl

1 EL gerebelte italienische Kräuter
Oregano, Basilikum, Thymian, ...)

Salz, Pfeffer

Belag:

150 g Cherrytomaten

75 g Mozzarella

20 g Parmesan

Basilikumblätter

Zubereitung

Für den Teig Vollkornmehl und ½ TL Salz in einer Schüssel vermischen. Germ hineinbröseln, 125 ml lauwarmes Wasser dazugeben und mit den zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Währenddessen für die Sauce die Tomaten vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.





Tomaten, gerebelte Kräuter und ½ TL Salz dazugeben und ca. 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen, bis die Sauce eindickt. Mit Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Backrohr auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Cherrytomaten halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Teig in 2 Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und jeweils einen kleinen Pizzarand formen. Sauce auf den Pizzen verstreichen und mit Cherrytomaten und Mozzarella belegen, geriebenen Parmesan darauf verteilen. Für 15 bis 20 Minuten goldbraun backen. Pizzen mit frischem Basilikum garnieren und servieren.