

## Rezept

# Mediterraner Blechkuchen

Ein Rezept von Mediterraner Blechkuchen, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>500 g</b> Mehl	½ Würfel Hefe (ca. 20 g)
<b>1 Prise</b> Zucker	Salz
<b>100 ml</b> Olivenöl	<b>150 g</b> Parmaschinken (in dünnen Scheiben)
<b>50 g</b> in Öl eingelegte getrocknete Tomaten	<b>150 g</b> Mozzarella
<b>50 g</b> Parmesan	<b>1</b> Fenchelknolle
<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>100 ml</b> Weißwein (oder Apfelsaft)
weißer Pfeffer	<b>1</b> gelbe und 2 rote Paprikaschoten
<b>3</b> kleine Zucchini (ca. 500 g)	<b>2 TL</b> frisch gepresster Zitronensaft
<b>1 Dose</b> stückige Tomaten (400 g Inhalt)	<b>1 TL</b> getrockneter Oregano
<b>3 Zweige</b> Rosmarin	Öl für das Backblech

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Backblech (16 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

## Zubereitung

- Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln, mit Zucker bestreuen. Die Hefe mit etwas Mehl und 100 ml lauwarmem Wasser verrühren. Den Vorteig zugedeckt an einem warmen Platz 20 Min. gehen lassen. Dann 1 TL Salz und 3 EL Olivenöl auf den Mehrrand geben. Das Mehl mit dem Vorteig und 150 ml lauwarmem Wasser mischen und gut verkneten. Den Teig zugedeckt 40 Min. gehen lassen.
- Inzwischen die Schinkenscheiben in Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und würfeln. Den Parmesan reiben. Fenchel waschen und putzen. Etwas Grün hacken und beiseitelegen. Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und die Hälften in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Das Weiße klein würfeln, das Grüne in feine Ringe schneiden und beiseitelegen. 1 EL Olivenöl erhitzen, das Weiße der Frühlingszwiebeln darin 2 Min. anbraten. Fenchelstreifen zufügen und 3 Min. mitbraten. Den Wein dazugießen, das Gemüse salzen, pfeffern und offen 5 Min. dünsten. Das Gemüse abkühlen lassen. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und würfeln. Die Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Halbscheibchen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.
- Ein Backblech einfetten. Den Teig nochmals kneten, ausrollen, auf das Blech legen und dabei einen Rand formen. Die Tomaten in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dann mit den vorbereiteten Zutaten auf den Teig geben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, mit dem übrigen Olivenöl beträufeln. Rosmarinzwige kleiner zupfen und darauflegen. Die Pizza zugedeckt 15 Min. gehen lassen. Den Ofen auf 240° (Umluft 220°) vorheizen.
- Den Kuchen im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen. Herausnehmen, Rosmarin entfernen. Den Kuchen mit Frühlingszwiebel- und Fenchelgrün bestreuen.