

## Rezept

# Artischocken-Krabben-Pizza mit Spinat

Ein Rezept von Artischocken-Krabben-Pizza mit Spinat, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>200 g</b> TK-Spinat	<b>150 g</b> Mehl
<b>1/2 Würfel</b> Hefe (21 g)	Salz
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>1</b> Zwiebel	<b>150 g</b> Krabben, küchenfertig
<b>1 Dose</b> geschälte Tomaten (400 g)	<b>1 EL</b> Oregano
Pfeffer aus der Mühle	<b>1 Glas</b> Artischockenherzen (ca. 250 g Abtropfgewicht)
<b>250 g</b> Mozzarella	Mehl zum Arbeiten
Backpapier	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 835 kcal

## Zubereitung

1. Den Spinat auftauen und dabei abtropfen lassen. Das Mehl sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe in 50 ml lauwarmem Wasser zerbröseln, in die Mulde gießen, mit Mehl bestäuben und zugedeckt 15 Min. gehen lassen. 75 ml lauwarmes Wasser mit Salz und Öl dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
2. Die Paprika waschen, putzen, von Stielansatz, Kernen und Trennwänden befreien und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Paprika, Zwiebel und Krabben in wenig Wasser andünsten, die Dosentomaten und die Gewürze zufügen und ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen die Artischockenherzen abtropfen lassen, halbieren. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Den aufgetauten Spinat ausdrücken.
4. Den Teig nochmals durchkneten und vierteln. Jede Portion auf etwas Mehl ausrollen, mit dem Handballen zu dünnen Pizzen formen und dabei den Rand etwas dicker formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.
5. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Die Tomatensauce auf dem Teig verteilen. Die Pizzen mit Mozzarella, Spinat und Artischockenherzen belegen. Ca. 10 Min. im vorgeheizten Ofen (Mitte) backen.