

## Rezept

# Drei-Käse-Spargel-Pizza

Ein Rezept von Drei-Käse-Spargel-Pizza, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für den Hefeteig:

<b>400 g</b> Einkorn-Vollkornmehl ("Emmer"; ersatzweise Dinkel-Vollkornmehl)	Salz
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>½ Würfel</b> frische Hefe (ca. 20 g)
	Vollkornmehl zum Arbeiten

### Für den Belag:

<b>750 g</b> reife Tomaten	<b>50 g</b> getrocknete Tomaten in Öl + 1 EL Tomatenöl
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>1 Prise</b> Vollrohrzucker	<b>600 g</b> grüner Spargel
<b>250 g</b> Büffelmozzarella	<b>60 g</b> Comté
<b>50 g</b> Parmesan	<b>50 g</b> Pinienkerne
<b>½ Bund</b> Basilikum	<b>2 EL</b> Olivenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

## Zubereitung

1. Das Mehl in eine große Schüssel geben, 1 gestrichenen TL Salz daraufstreuen. Eine Mulde in die Mitte drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit 5 EL lauwarmem Wasser verrühren. Mit etwas Mehl bestäuben, zugedeckt ca. 15 Min. an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich Risse zeigen.
2. Mehl, Hefeansatz, knapp 200 ml lauwarmes Wasser und das Olivenöl mit den Knethaken ca. 5 Min. verrühren, dann auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 Min. mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten. Teig in vier Portionen (à ca. 180 g) teilen und jeweils zu Kugeln formen. In eine leicht bemehlte Schale legen und mit etwas Mehl bestäuben. Die Teigkugeln mit Klarsichtfolie abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.
3. Für den Belag die Stielansätze aus den Tomaten schneiden. Tomaten überbrühen, mit eiskaltem Wasser abschrecken, häuten und halbieren, die Kerne entfernen und die Tomaten würfeln. Die getrockneten Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, klein schneiden und mit den frischen Tomatenwürfeln und 1 EL Tomatenöl grob pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
4. Den Backofen mit einem Backblech auf der untersten Schiene auf 250° vorheizen. Den Spargel waschen, die Stangen im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelspitzen abschneiden, die Stangen schräg in Stücke schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Den Comté-Käse grob raspeln, den Parmesan fein reiben.

5. Die Teigkugeln jeweils auf Backpapier von innen nach außen zu dünnen Teigfladen (à ca. 25 cm) ausrollen, den Rand nicht flach drücken. Die Pizzen jeweils mit etwas Tomatensugo bestreichen, mit je einem Viertel der Spargelstücke belegen und leicht salzen und pfeffern. Die Käsesorten darüber verteilen und mit den Pinienkernen bestreuen. Die Pizzen nacheinander auf dem Blech im Ofen (unten) 10-12 Min. backen.
- 
6. Inzwischen das Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die fertigen Pizzen jeweils aus dem Ofen nehmen, mit je ½ EL Olivenöl beträufeln und mit Basilikum bestreuen. Jede Pizza jeweils in vier oder sechs Stücke schneiden und sofort servieren.