

## Rezept

# Grüne Veggie-Pizza-Primavera

Ein Rezept von Grüne Veggie-Pizza-Primavera, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>400 g</b> Mehl (Type (550))	<b>100 g</b> Instant-Polenta (feiner Maisgrieß)
<b>1 TL</b> Salz	<b>2/3 Würfel</b> Salz (ca. 30 g)
<b>3 EL</b> natives Olivenöl	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>150 g</b> junger Blattspinat	<b>5 EL</b> natives Olivenöl
<b>4</b> Frühlingszwiebeln	<b>200 g</b> grüner Spargel
<b>200 g</b> Crème fraîche	Salz
Pfeffer	<b>150 g</b> TK-Erbсен
<b>4</b> Eier (Größe M)	Pizzastein (nach Belieben)
Mehl zum Arbeiten	Backpapier

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 930 kcal

## Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl mit Polenta und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe in 300 ml lauwarmes Wasser bröckeln, darin auflösen. Mit Öl zum Mehl geben. Alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.
2. Knapp 30 Min. vor dem Backen den Backofen auf 250° vorheizen, dabei das Backblech oder eventuell einen Pizzastein (unten) in den Ofen schieben.
3. Für den Belag den Knoblauch schälen und durchpressen. Spinat putzen, waschen, trocken schleudern. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch bei schwacher Hitze andünsten. Spinat dazugeben und zusammenfallen, dann in einem Sieb auskühlen lassen, gut ausdrücken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen längs in dünne Streifen hobeln. Die Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und glatt rühren.
4. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und vierteln. Ein Teigviertel dünn und rund ausrollen (ca. 25 cm Ø), auf Backpapier geben. Mit einem Viertel der Crème fraîche bestreichen, ein Viertel der Erbsen und der Zwiebeln darauf verteilen. Pizza mit dem Backpapier auf das heiße Blech oder eventuell den heißen Stein ziehen und 5 Min. backen. Dann 1 Ei aufschlagen und auf die Pizza gleiten lassen. Die Pizza weitere 5 Min. backen, bis der Rand gebräunt ist.
5. Die fertige Pizza aus dem Ofen nehmen, mit einem Viertel des Spargels belegen und mit 1 EL Öl beträufeln, salzen, pfeffern. Pizza vierteln und gleich servieren. Dann nach und nach restliche Pizzas wie beschrieben zubereiten und auf den Tisch stellen.