Rezept

Grüne Gemüsepizza

Ein Rezept von Grüne Gemüsepizza, am 01.06.2025

Zutaten

Für den Teig

½ Würfel	Hefe (21 g)
	Salz
	Mehl für die Arbeitsfläche
400 g	Weizenmehl (Type 550)
2 EL	Olivenöl

Für den Belag

100 g	TK-Erbsen
250 g	grüner Spargel
2 EL	Olivenöl
100 g	Crème fraîche
40 g	Rucola
	Salz
200 g	junge Zucchini
100 g	Gruyère
	Pfeffer
4 TL	Chiliöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal, 35 g F, 23 g EW, 77 g KH

Zubereitung

1. Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefewasser und Öl hineingeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche 10 Min. durchkneten, dann zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

2. Inzwischen die Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 1 Min. garen, abgießen und eiskalt abschrecken. Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel schräg in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, Spargel und Zucchini darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten, dann vom Herd nehmen und die Erbsen unter das Gemüse mischen. Den Käse reiben.

3. Den Backofen auf 220° vorheizen. Teig kurz durchkneten, zu vier Kugeln formen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Fladen (à 22 cm Ø) ausrollen. Jeweils zwei Fladen auf einen Bogen Backpapier geben, mit der Crème fraîche bestreichen und mit dem Gemüse belegen. Salzen und pfeffern. Mit Käse bestreuen. Je zwei Pizzas mit Hilfe des Backpapiers auf ein Blech ziehen. Im vorgeheizten Backofen (unten) in 15-20 Min. goldbraun backen. Übrige Pizzas in gleicher Weise backen.

4. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Fertige Pizzas aus dem Ofen nehmen und auf vier Teller geben. Mit Rucola und je 1 TL Chiliöl garnieren.