

## Rezept

# Mini-Pizzen mit Süßkartoffel und Feige

Ein Rezept von Mini-Pizzen mit Süßkartoffel und Feige, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für Teig und Belag:

**500 g** Vollkorn-Weizenmehl

**1 EL** Olivenöl

**1 TL** getrockneter Oregano

Pfeffer

**200 g** Süßkartoffeln

**8** Feigen

**7 g** Trockenhefe

**1 Dose** stückige Tomaten (400 g)

Salz

**1** Knoblauchzehe

**70 g** rote Zwiebeln

**200 g** Ziegenfrischkäserolle

### Für die Garnitur:

**½ Bund** Rucola

**6 TL** Pinienkerne

**6 TL** flüssiger Honig

### Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 12 g F, 14 g EW, 52 g KH

## Zubereitung

- 1.** Für den Teig Mehl und Hefe in einer Schüssel mischen. Öl und 330 ml Wasser zugeben und alles ca. 3 Min. grob verkneten. Den Teig zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Dann erneut ca. 10 Min. kneten und abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.
- 2.** Inzwischen für den Belag Tomaten und Oregano in einer Schüssel verrühren. Für das Baby 4 EL abnehmen, die restliche Sauce für die Großen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und dazupressen.
- 3.** Süßkartoffeln schälen und in 3 mm dicke Scheiben hobeln. Zwiebeln schälen und in dünne Halbringe schneiden. Feigen waschen und vierteln. Käse in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- 4.** Den Backofen mit zwei Backblechen auf 180° (Umluft) vorheizen. Den Teig in 8 Portionen teilen und diese auf der gut bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen (17 cm Ø) ausrollen. Die Kreise auf drei Bögen Backpapier verteilen. Für das Baby 2 Kreise mit der ungewürzten Sauce bestreichen, die restlichen Kreise mit der gewürzten Sauce bestreichen. Zuletzt alle Pizzen mit Süßkartoffeln, Zwiebeln, Feigen und Käse belegen.

5. Zwei Bögen mit Pizzen auf die Backbleche ziehen und im Ofen (oben und unten) 15-18 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die restlichen Pizzen ebenso backen.
- 
6. Die 2 Babypizzen in 3 cm breite Streifen schneiden und gut abkühlen lassen. Für die Garnitur den Rucola waschen und trocken schütteln. Die restlichen Pizzen mit je 1 TL Honig beträufeln, mit Rucola und je 1 TL Pinienkernen bestreuen und servieren.