

## Rezept

# Pizza Capricciosa

Ein Rezept von Pizza Capricciosa, am 15.12.2025

## Zutaten

**400 g** Mehl

**1** Würfel Hefe

**190 ml** Wasser

**1/2 TL** Salz

**1 Prise** Zucker

**2 EL** Olivenöl

### FÜR DIE PIZZASAUCE:

**1** Zwiebel

**2** Knoblauchzehen

**1 TL** italienische Kräuter

Salz

**2 EL** Olivenöl

**1 Dose** gehackte Tomaten oder Pizzatomaten ( 400 g)

**1 TL** Zucker

schwarzer Pfeffer

### FÜR DEN BELAG:

**150 g** gekochter Schinken, dünn aufgeschnitten

**100 g** Champignons oder Egerlinge

**1** kleine orange Paprikaschote

schwarzer Pfeffer

**250 g** Mozzarella

**4 - 6** Sardellenfilets (Anchovis)

**150 g** kleine Artischockenherzen in Öl

Salz

**2 TL** getrockneter Oregano

**2 EL** Olivenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 1 BACKBLECH (30 X 40 CM, 4 STÜCKE) ODER 4 RUNDE PIZZEN VON 25 CM Ø | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 810 kcal

## Zubereitung

1. Das Mehl in eine große Rührschüssel sieben. In die Mitte mit einem Löffel eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln. Das Wasser lau erwärmen und 5 EL davon über die Hefe gießen. 1/2 TL Salz und 1 Prise Zucker zufügen.
2. Hefe mit dem Wasser und 2– 3 EL Mehl vom Rand mit einer Gabel zu einem dicken Brei verrühren. Vorteig mit etwas Mehl bestäuben. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken. Den Hefearnsatz bei Zimmertemperatur 15 Min. gehen lassen, bis das Mehl auf der Oberfläche Risse zeigt.
3. 2 EL Olivenöl und das übrige Wasser dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verkneten.
4. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf mit den Handballen noch 5 Min. kräftig durchkneten. Einen Teigkloß formen, zurück in die Schüssel legen, mit einem Tuch abgedeckt 30 min. gehen lassen.

5. Für die Pizzasauce die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und im heißen Öl glasig braten. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Tomaten und Kräuter zugeben, offen bei mittlerer Hitze 15– 20 Min. kochen lassen; dabei ab und zu umrühren.

---

  6. Inzwischen den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Den Schinken in Stücke (3 x 3 cm), die Sardellen in Streifen schneiden. Die Pilze putzen, abreiben und in 1/2 cm dünne Scheiben schneiden. Die Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen, dann vierteln. Die Paprikaschote waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden.

---

  7. Das Backblech oder runde Pizzaformen mit Öl einpinseln. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, auf das Blech oder in die Formen legen, rundum einen kleinen Wulst lassen. Die Pizzasauce mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und auf den Teig streichen. Schinken, Sardellen, Champignons, Artischocken und Paprikastreifen darauf verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

---
8. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf die Pizza legen, mit dem Olivenöl beträufeln und im Backofen (2. Schiene von unten) 20– 25 Min. backen, bis die Kruste hellgelb ist.