

Rezept

Pizza frutti di mare

Ein Rezept von Pizza frutti di mare, am 15.12.2025

Zutaten

2	Knoblauchzehen	400 g	tiefgekühlte gemischte Meeresfrüchte
	Saft von 1 Zitrone	4 EL	Olivenöl
	Salz		Pfeffer, frisch gemahlen
	1/2 Würfel Hefe (21 g)	1 TL	Zucker
250 g	Mehl	1	Kugel Mozzarella (125 g)
1 Glas	Tomatensugo oder -salsa		

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1010 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und durch die Presse zu den Meeresfrüchten drücken. Mit Zitronensaft, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen und abgedeckt marinieren und auftauen lassen.
2. Die Hefe mit Zucker und 75 ml lauwarmem Wasser verrühren. Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineingießen. Abgedeckt 15 Min. gehen lassen. Dann mit 1/2 TL Salz, übrigem Öl und etwa 75 ml lauwarmem Wasser zu einem elastischen Teig verkneten. Abgedeckt 45 Min. gehen lassen.
3. Den Backofen auf 250° (Umluft 220°) vorheizen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
4. Den Teig dünn ausrollen und mit Sugo oder Salsa bestreichen. Mit den Meeresfrüchten und dem Mozzarella belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen (unten) etwa 10 Min. backen.