

Rezept

Pizza mit Pilzen und buntem Gemüse

Ein Rezept von Pizza mit Pilzen und buntem Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

1/4 Würfel Hefe (ca. 10 g)	2 Prisen Zucker
300 g Mehl (Type 550)	80 g Mehl (Type 1050)
1 TL Salz	5 EL Olivenöl
Mehl zum Arbeiten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	400 g passierte Tomaten (aus dem Tetrapak)
Salz	Pfeffer
1 TL getrockneter Oregano	300 g TK-Blattspinat
1 Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe
je 1 rote und gelbe Paprikaschote	250 g Champignons
125 g schwarze Oliven (ohne Stein)	250 g Mozzarella
8 Zweige Thymian	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 TL getrockneter Oregano	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig die Hefe in ein Schälchen bröckeln, mit Zucker bestreuen und mit knapp 50 ml lauwarmem Wasser begießen. Den Hefeansatz zugedeckt an einem warmen Ort 15 Min. ruhen lassen.
2. Beide Mehlsorten und Salz in einer Rührschüssel mischen. Ca. 150 ml lauwarmes Wasser und Öl mischen und zum Mehl gießen. Den Hefeansatz dazugeben und alles kurz mit einem Löffel verrühren. Danach entweder mit den Knethaken des Handrührgeräts ca. 6 Min. kneten oder mit den Händen, dann allerdings ruhig 2-3 Min. länger. Der Teig sollte eher weich und klebrig sein.
3. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit allen zehn Fingern von oben her immer wieder einstechen, sodass viele kleine Dellen entstehen. Auf diese Weise ein ca. 25 x 25 cm großes Stück formen. Danach erst die rechte, dann die linke Seite des Teigs zur Mitte schlagen, anschließend das dicke Teigstück wiederum mit den Fingern breit stechen – so wird der Hefeteig später schön luftig. Den Teigfladen wieder zusammenklappen, mit einem Teigschaber von der Arbeitsfläche lösen und in einer Schüssel zugedeckt 30 Min. gehen lassen.
4. Anschließend den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem knapp 1,5 cm dicken Kreis ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Den Teig zugedeckt an einem kühlen Ort 1 Std. ruhen lassen.

5. Inzwischen für den Sugo Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und darin den Knoblauch andünsten. Tomaten hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Den Sugo offen bei kleiner Hitze in 30-45 Min. dickflüssig einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren.

6. Für den Belag den Spinat auftauen lassen, anschließend gut ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in Ringe schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Pilze sauber abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Oliven abtropfen lassen. Mozzarella trocken tupfen und in Würfel schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, darin Zwiebel und Paprika bei großer Hitze unter Rühren 2-3 Min. braten. Knoblauch dazupressen, Pilze hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian würzen. Weitere 2-3 Min. braten, dann vom Herd nehmen.

7. Den Backofen auf 270° (Umluft 250°) vorheizen. Den Teig mit dem Sugo bestreichen, dabei ringsum einen kleinen Rand frei lassen. Die Paprika-Pilz-Mischung abwechselnd mit Spinathäufchen und Oliven auf dem Teig verteilen, nochmals salzen und pfeffern. Mit dem Mozzarella bestreuen und das übrige Öl darüberträufeln. Die Pizza im Ofen (Mitte) in 15-20 Min. goldbraun backen.