

## Rezept

# Slow-Carb-Pizza mit Artischocken und Schinken

Ein Rezept von Slow-Carb-Pizza mit Artischocken und Schinken, am 27.03.2025

## Zutaten

<b>½ Würfel</b> Hefe (ca. 21 g)	<b>1 TL</b> Rohrohrzucker
<b>100 g</b> Dinkelmehl (Type 630)	<b>150 g</b> Dinkelvollkornmehl
Salz	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> Knoblauchzehe (nach Belieben)	<b>200 g</b> stückige Tomaten (aus der Dose)
<b>1 TL</b> getrockneter Oregano	Pfeffer
<b>1 Glas</b> Artischockenherzen (280 g Abtropfgewicht)	<b>125 g</b> Ricotta
<b>60 g</b> Lachsschinken	

### Außerdem:

Olivenöl für das Blech

Mehl für das Blech

Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Blech (6 - 8 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 210 kcal, 9 g F, 9 g EW, 23 g KH

## Zubereitung

1. Die Hefe in ein Schälchen bröckeln. Mit Zucker und 50 ml lauwarmem Wasser verrühren, bis sich beides gelöst hat. Beide Mehlsorten, ½ TL Salz, 1 EL Olivenöl, das Hefewasser und 75 ml lauwarmes Wasser in einer großen Schüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts glatt verkneten. Sollte der Teig zu trocken sein, etwas warmes Wasser dazugeben. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Inzwischen den Knoblauch schälen, fein hacken und mit Tomaten und Oregano verrühren. Den Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Backblech mit Öl einpinseln und mit Mehl bestreuen. Den Ofen auf 250° vorheizen. Artischocken in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann vierteln. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa auf Blechgröße ausrollen und auf das Blech legen.
3. Den Teig mit dem Tomatensugo bestreichen. Ricotta mit einem Teelöffel in kleinen Häufchen daraufsetzen. Artischockenviertel auf der Pizza verteilen. Diese mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Die Pizza im Backofen (2. Schiene von unten) in ca. 15 Min. knusprig backen. Die Pizza herausnehmen, mit dem Schinken belegen, in Stücke schneiden und servieren.