

### Rezept

# Veggie-Pizza

Ein Rezept von Veggie-Pizza, am 09.06.2025

### **Zutaten**

#### **FÜR DEN HEFETEIG:**

**200 g** Weizenmehl Salz

Zucker 1 EL Olivenöl

5 g frische Hefe (knapp 1/8 Hefewürfel)

#### **FÜR SAUCE UND BELAG:**

1 Schalotte 2 kleine Knoblauchzehen

**3 1/2 EL** Olivenöl **150 ml** passierte Tomaten (Tetrakpak)

Salz schwarzer Pfeffer

Zucker 1/2 TL getrockneter Oregano

**1 Spritzer** Zitronensaft **1 kleiner** Zucchino

**2 große** Kräuterseitlinge (à ca. 60 g) **1 Kugel** Mozzarella (125 g)

**30 g** junger Pecorino am Stück **je 4** eingelegte Peperoni und Artischockenherzen

(aus dem Glas)

#### **AUßERDEM:**

Mehl für die Arbeitsfläche Küchenpinsel

Backpapier

## Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | Pro Portion Ca. 850 kcal

## Zubereitung

- Das Mehl in eine Schüssel sieben. 1 kräftige Prise Salz, 1 winzige Prise Zucker und das Öl dazugeben. Die Hefe mit knapp 100 ml lauwarmem Wasser glatt rühren. Mit einem Holzlöffel das Hefewasser unter das Mehl rühren. Alles auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen 10-15 Min. verkneten, bis ein geschmeidiger, zarter und glatter Hefeteig entstanden ist. Falls er zu klebrig ist, noch etwas Mehl unterkneten. Den Teigkloß zurück in die Schüssel geben, diese mit einem Geschirrtuch zudecken und den Teig 40-60 Min. an einem warmen Ort ruhen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Dann am besten nochmals zusammenkneten und erneut 40-60 Min. gehen lassen.
- 2. Für die Tomatensauce die Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Die passierten Tomaten dazugießen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und dem Oregano würzen, 5-10 Min. bei kleiner Hitze einköcheln lassen, dann beiseitestellen.

- 3. Für den Belag in einem Schälchen 2 EL Olivenöl mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, die übrige Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Den Zucchino waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Kräuterseitlinge putzen und längs in Scheiben schneiden.
- 4. Eine Grill- oder Bratpfanne mit 1/2 EL Olivenöl auspinseln und erhitzen. Zucchinischeiben nebeneinander hineinlegen und bei starker Hitze in ca. 1 Min. leicht bräunen, dann wenden und noch ca. 1 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und mit der Hälfte des Würzöls bepinseln. Die Pilzscheiben nebeneinander in die Pfanne legen und auf beiden Seiten je 2-3 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem übrigen Würzöl bepinseln.
- 5. Den Ofen auf 250° (Umluft nicht zu empfehlen) vorheizen. Den Mozzarella trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Den Pecorino dünn hobeln oder reiben. Die Peperoni und Artischockenherzen abtropfen lassen, die Letzteren je nach Größe halbieren oder vierteln.
- 6. Auf Backpapier den Hefeteig rund in Größe des Backblechs ausrollen und -ziehen, dann mitsamt dem Papier aufs Blech legen und ringsum einen kleinen Teigrand anformen. Die Tomatensauce auf dem Teig verstreichen und mit Mozzarella und Pecorino belegen. Die Pizza im heißen Ofen (unten) ca. 6 Min. vorbacken, dann die Zucchini, Pilzscheiben, Artischockenherzen und Peperoni darauf verteilen. Weitere 8 Min. backen, bis der Rand goldbraun wird, dann sofort servieren.