

Rezept

Vollkorn-Pizza mit Artischocken

Ein Rezept von Vollkorn-Pizza mit Artischocken, am 17.04.2024

Zutaten

10 g frische Hefe	150 g Weizen-Vollkornmehl
Salz	1 1/2 EL Olivenöl
500 g Tomaten	4 eingelegte Artischockenherzen (Konserve)
50 g Blauschimmelkäse (z.B. Gorgonzola)	6 schwarze entsteinte Oliven
Salz	Pfeffer
1 EL Olivenöl	2 EL Gemüsebrühe
1 EL geriebener Parmesan	einige Blätter Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig die Hefe in 90 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit dem Mehl, 1/4 TL Salz und 1 EL Öl verrühren. Alles zu einem glatten elastischen Teig verkneten. Eine runde Tarte- oder Pizzaform (ca. 22 cm Ø) mit dem restlichen Öl auspinseln. Den Teig auf der Arbeitsfläche ausrollen und die Form damit auskleiden.
2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Die Artischocken abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Den Käse klein würfeln. Die Oliven halbieren.
3. Die Tomaten, die Artischocken und den Käse auf dem Teigboden verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl mit der Brühe verrühren und darüber träufeln.
4. Die Pizza im Ofen (unten, Umluft 200°) ca. 20 Min. backen. Mit dem Parmesan und einigen Blättern Basilikum bestreuen. Dazu passt ein grüner Blattsalat mit einem Joghurt-Dressing.