

## Rezept

# Zucchini-Paprika-Pizza

Ein Rezept von Zucchini-Paprika-Pizza, am 17.06.2024

## Zutaten

<b>¼ Würfel</b> frische Hefe (ca. 10 g)	<b>1 Prise</b> Zucker
<b>400 g</b> Mehl	Salz
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>500 g</b> Tomaten
<b>1 TL</b> getrockneter Oregano	schwarzer Pfeffer
<b>1</b> kleiner junger Zucchini	<b>1</b> kleine rote Paprikaschote
<b>1</b> kleine gelbe Paprikaschote	<b>4</b> Sardellenfilets (in Öl)
<b>250 g</b> Mozzarella	Backpapier für das Blech

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Backblech | 8 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 325 kcal

## Zubereitung

1. Die Hefe in eine kleine Schüssel krümeln und mit dem Zucker in 175 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl mit 1 TL Salz und 1 EL Olivenöl in eine große Schüssel geben. Die angerührte Hefe dazugießen und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
2. Inzwischen die Tomaten häuten und klein würfeln. Die Würfel mit 1 EL Öl in einem Topf erwärmen. Den Oregano zwischen den Fingerspitzen verreiben und untermischen. Die Tomaten offen bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. dickflüssig einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Die Paprikaschoten waschen, vierteln und die Samen und Trennwände entfernen. Die Viertel in knapp 1 cm breite Streifen schneiden. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
4. Den Backofen auf 250° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig nochmals durchkneten und auf dem Backpapier dünn ausrollen, die Ränder etwas dicker formen.
5. Die Tomatensauce auf dem Teig verstreichen. Die Zucchini-scheiben, Paprikastreifen und die Sardellen darauf verteilen und leicht salzen und pfeffern. Die Pizza mit 1 EL Öl beträufeln und im heißen Backofen (Mitte) ca. 10 Min. backen.
6. Inzwischen den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Pizza aus dem Ofen nehmen, mit den Mozzarellascheiben belegen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Wieder in den Ofen schieben und die Pizza nochmals 5-8 Min. backen, bis der Mozzarella geschmolzen ist. Die fertige Pizza in Stücke schneiden und offenfrisch servieren.