

Vollkorn-Minipizzen mit Hack

Zutaten (für 6 kleine Pizzen):

- 350 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- ca. 150 ml lauwarmes Wasser
- 50 ml Olivenöl
- 1 kleine Dose Tomatenmark
- alternativ: 200 ml passierte Tomaten
- nach Belieben: Oregano und/oder Thymian
- 250 g frische Tomaten
- 250 g Rinderhackfleisch
- 200 g geriebener Käse

Aus Mehl, Trockenhefe, Wasser, Olivenöl und Salz mit dem Knethaken eines Rührgeräts einen Teig zubereiten. Zum Schluss einmal kräftig mit den Händen durchkneten. Den Teig zurück in die Schüssel legen, etwas Mehl darüberstäuben und abgedeckt mit einem Küchentuch an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft oder Pizzastufe; Ober-/Unterhitze: 220 Grad). Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Teig kurz durchkneten und in 6 Stücke teilen. Auf leicht bemehlter Unterlage dünn ausrollen. Tomatenmark oder passierte Tomaten auf den Pizzateig streichen und nach Belieben mit frischen oder getrockneten Kräutern würzen. Salz ist nicht nötig!

Für den Belag Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne krümelig anbraten. Tomaten waschen, in kleine Würfel schneiden und unter das angebratene Hackfleisch mischen. Mit Kräutern und Pfeffer würzen und auf dem Pizzateig verteilen. Geriebenen Käse darüberstreuen.

Im vorgeheizten Backofen 10-12 Minuten backen.

Tipp:

Der Belag lässt sich nach Belieben variieren. Kleine Kinder mögen oft Pizza Margherita: Hierfür den Teig nur mit Tomatensoße, etwas gehacktem Basilikum und Käse belegen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen