

Kartoffelteig-Pizza mit Oliven, Kapern und Sardellen

Zutaten für den Pizzateig (für 4 Personen):

- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 600 g Dinkelmehl
- 100 ml Milch
- 200 ml Wasser
- 0,5 Würfel Hefe
- 1 Prise Salz
- 2 EL Olivenöl

Kartoffeln am besten am Vortag kochen. Kartoffeln waschen und mit Schale kochen. Am nächsten Tag pellen und durch eine Presse in eine Rührschüssel drücken. Das Mehl hinzufügen. Milch und Wasser leicht erwärmen und in eine Schale gießen. Die Hefe hineinbröckeln und mit der Flüssigkeit vermengen. Den Hefeansatz zu den Kartoffeln geben.

Den Teig verkneten und dabei etwas Salz und Olivenöl hinzufügen. Der Teig sollte nicht zu flüssig oder klumpig sein. Gegebenenfalls etwas Mehl oder Wasser hinzufügen. Wenn sich der Teig gut vom Rand löst und samtig ist, mit einem Handtuch abdecken und etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Zutaten für die Tomatensoße:

- 500 ml passierte Tomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Derweil die Tomatensoße zubereiten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten farblos anschwitzen. Passierte Tomaten angießen und mit Pfeffer, Salz und etwas Ahornsirup würzen. Rosmarinnadeln fein hacken und hinzufügen. Die Tomatensoße bei kleiner Hitze etwa 20-30 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einem Pürierstab kurz durchmischen.

Zutaten für den Belag:

- 500 g (Appenzeller oder Comté) Bergkäse
- 2 Kugeln Mozzarella
- 4 EL Kapern
- 12 Sardellenfilets
- 100 g (Taggiasca oder Kalamata) Oliven
- 1 Bund Rucola
- 1 Bund Basilikum

Bergkäse hobeln oder reiben. Mozzarella in Stücke zupfen. Sardellenfilets abwaschen und trocken tupfen. Rucola waschen und trocknen. Alle anderen Zutaten für den Belag bereitstellen. Den Ofen auf 250 Grad vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen, den Teig portionsweise darauf legen und rund oder oval ausrollen. Die Tomatensoße auf den Pizzen verteilen und den Hartkäse darüberstreuen. Nach Belieben mit Kapern, Oliven und Sardellenfilets oder anderen Zutaten nach Wahl belegen. Zum Schluss die Mozzarella-Stücke hinzufügen.

Pizzen im Ofen knusprig backen. Anstelle eines Backbleches eignet sich auch ein Pizzastein, darauf werden die Pizzen noch knuspriger. Der Stein wird vorher schon im Ofen erhitzt. Die fertigen Pizzen aus dem Ofen nehmen und mit Rucola und Basilikumblättern belegen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 14.05.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

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