Avocado-Dinkel-Pizza

Zutaten für den Teig (für 6 Personen):

· 250 g Quark
· 400 g Dinkelmehl
· 6 EL Olivenöl
· 1 Prise Salz
· 1 Päckchen Backpulver
· 2 große Eier

Alle Zutaten - Quark und Eier in Zimmertemperatur - in eine Schüssel geben und mit den Händen verkneten. Anschließend mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen, den Teig darauf ausrollen und auf das Blech legen.

Zutaten für die Soße:

· 2 Avocados
· 2 EL Olivenöl
· 1 EL Wasser
· 1 Spritzer Zitronensaft
· nach Belieben: Knoblauch
· Oregano

Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel löffeln. Die übrigen Zutaten hinzufügen und alles mit einem Handmixer pürieren. Avocadosoße auf dem Pizzateig verteilen.

Zutaten für den Belag (nach Wunsch):

· 300 g Tomaten
· 1 Zwiebel
· 100 g Champignons
· 1 kleine Zucchini
· 100 g Kochschinken
· 1 Handvoll geraspelter Käse

Gemüse und Pilze waschen bzw. putzen und in feine Scheiben schneiden. Kochschinken in feine Streifen schneiden. Auf der Pizza verteilen und nach Belieben Raspelkäse darüber streuen. 10-15 Minuten im Ofen backen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Jens Lechte

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