

Dinkel-Pizza mit Brokkoli und Ziegenkäse

Zutaten für den Teig (für 2-3 Pizzen):

- 375 g Dinkelmehl
- 10 g frische Hefe
- 250 ml warmes Wasser
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Salz
- 20 ml Olivenöl

Das lauwarme Wasser in eine Rührschüssel geben. Die Hefe zerbröseln und im Wasser auflösen. Eine Handvoll Mehl und etwas Öl hinzufügen und den Vorteig etwa 15 Minuten gehen lassen. Dann das restliche Mehl langsam unterrühren und den Teig dabei etwas salzen. Den Teig abdecken und 1-2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen. Er sollte sich dabei mindestens verdoppeln. Man kann den Teig auch im Kühlschrank über Nacht langsam gehen lassen. Dadurch wird er etwas bekömmlicher.

Den fertigen Teig in Portionsstücke teilen und auf einer mehlierten Arbeitsfläche zu Kugeln formen. Wieder mit etwas Mehl bestreuen und bis zur Weiterverarbeitung abdecken.

Zutaten für die Tomatensoße:

- 500 g passierte Tomaten
- 1 Prise Salz
- 1 TL Honig
- etwas Paprika-Pulver
- 1 Zehe Knoblauch
- alternativ: etwas Knoblauchgrün
- 1 Chili-Schote
- Olivenöl

Knoblauch schälen und hacken. Die Chili-Schote entkernen und in Streifen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit den passierten Tomaten, Honig, Olivenöl und Paprika-Pulver in eine hohe Schüssel oder einen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer pürieren.

Zutaten für den Belag:

- 400 g Stangenbrokkoli
- alternativ: 1 Kopf Brokkoli
- 2-3 Taler Ziegenfrischkäse
- 1 Stück gereifter Pecorino
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Glas eingelegte Tomaten
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Basilikum

Brokkoli säubern und in Stücke oder Röschen teilen. Zwiebeln häuten und in feine Lamellen schneiden. Knoblauch hacken und Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

Den Ofen mit Backblech oder Pizzastein auf mindestens 275 Grad vorheizen. Den Pizzateig dünn ausrollen und auf einen bemehlten Holzschieber legen. Man kann den Teig auch vorher ausrollen und vor dem Backen noch einmal kurz gehen lassen. Die Pizza wird dann luftiger.

Mit der Tomatensoße bestreichen und mit kleinen Stücken Ziegenfrischkäse belegen. Darüber etwas Schafskäse hobeln. Die

Pizza auf den heißen Pizzastein oder das Backblech gleiten lassen und 5-7 Minuten knusprig backen. Derweil Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli und die Zwiebeln bei mittlerer Temperatur braten. Im Ofen würde der Brokkoli bei der hohen Temperatur verbrennen. Mit Knoblauch, Chili, Pfeffer und Salz würzen. Die eingelegten Tomaten hinzufügen und erwärmen.

Die Pizza aus dem Ofen nehmen und mit den angebratenen Zutaten belegen. Mit Basilikum garnieren und servieren. Je nach Geschmack kann man auch andere Käsesorten oder anderes Gemüse für die Pizza verwenden.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 26.02.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

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