

Dinkel-Pizza aus Quark-Öl-Teig mit Gemüse

Zutaten (für 3 Personen):

- 300 g Dinkelmehl Typ 630
- 175 g Quark
- 50 ml Rapsöl
- alternativ: Olivenöl
- 1 TL Natron
- 0,5 TL Salz
- 40 ml Milch
- alternativ: Pflanzendrink
- 150 g Frischkäse
- 1 Schuss Sahne
- 1 TL Oregano
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 100 g junger Gouda

Den Backofen auf 200 Grad Umluft (Pizzastufe) oder auf circa 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Quark, Öl, Salz und Natron und Milch oder Pflanzendrink zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken und fällt auseinander, etwas mehr Milch hinzufügen, bis der Teig geschmeidig wie ein Hefeteig ist. Ein Backblech mit Backpapier belegen, den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und auf das Backblech legen.

Frischkäse mit Sahne und Gewürzen glattrühren und den Pizzateig damit bestreichen. Gemüse waschen, putzen, eventuell schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, auf dem Pizzateig verteilen. Gouda reiben und über die Pizza streuen. Das Blech auf unterster Schiene in den Backofen schieben und die Pizza etwa 12 Minuten backen.

Tipp:

Wer den Boden gern knusprig mag, kann ihn circa 3 Minuten vorbacken, während das Gemüse vorbereitet und der Käse gerieben wird. Anschließend wie oben beschrieben belegen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 27.02.2023

Koch/Köchin:

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