

# MEDITERRANE PIZZA

geschrieben von Karin Knorr | 17. Mai 2016



Gäste haben sich angesagt. Da mache ich gern etwas, das vorbereitet werden kann. Eine Pizza kommt immer an. Wenn sie dazu noch einfach geht und nicht so fettig ist, schmeckt sie auch richtig lecker. Der Boden wird ganz dünn ausgerollt und nach Wahl belegt. Schaut auf meinem YouTube – Video, welchen Spaß wir dabei hatten.

## **Zutaten für 5 dünne Pizzaböden:**

- 500 g Mehl (400 g Mehl 550 und 100 g Vollkornmehl)
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Meeressalz
- 1 Prise Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 300 ml lauwarmes Wasser

## **Zubereitung:**

Die Hefe in dem Wasser auflösen, Olivenöl und Zucker hinzufügen, kurz ruhen lassen. Jetzt Mehl und Salz auf eine große Fläche schütten. Eine Mulde hineindrücken. Langsam das Wasser hineingießen und vom Rand das Mehl zur Mitte ziehen. Dafür eignet sich eine Gabel. So arbeitet ihr das Mehl Stück für Stück ein und knetet es dann mit sauberen, bemehlten Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig. Wer eine Küchenmaschine hat, kann natürlich auch diese verwenden. Der Teig sollte etwa 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen (bis er sich verdoppelt hat). In dieser Zeit kann man sich dem Belag zuwenden.

## **Zutaten für die Tomatensoße:**

- 300 g geschälte Tomaten (aus der Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Tabasco
- Kräuter nach Wahl (z.B. Oregano, Basilikum)

## **Zubereitung:**

Die Knoblauchzehe durch die Presse drücken und in die pürierten Tomaten geben. Kräuter und Gewürze zufügen und verrühren. Wir haben sie kalt auf die Pizza gestrichen. Man kann sie auch noch etwas köcheln und einreduzieren.

## **Zutaten für den Belag:**

Hier könnt ihr eure Fantasie walten lassen. Zum Beispiel könnt ihr aus folgenden Zutaten wählen:

Thunfisch, Zwiebeln  
Parmaschinken, Parmesan, Rucola  
Tomaten, Mozzarella, Basilikum  
Spinat,  
Oliven  
Peperoni  
und und und

Alle Zutaten am besten in Stücke schneiden und in kleinen Schüsseln beiseitestellen.

### **Zubereitung der Pizza:**

Der gesamte Teig wird nun noch einmal auf einer bemehlten Fläche gut durchgeknetet. Jetzt teilt man den Teig in 5 gleich große Kugeln und rollt die erste aus. Nun darf jeder seine Pizza belegen. Und ab damit in den Ofen bei 180 Grad Umluft. Nach etwa 10 bis 15 Minuten ist sie fertig.

Wir bilden dann „Geschmacksgruppen“ und teilen die Pizza-Stücke brüderlich und schwesterlich. Da jede Pizza einzeln gebacken wird, sitzen wir alle lange am Tisch und warten gespannt, was wir so gezaubert haben. Dazu schmecken frische Salate oder gegrilltes Gemüse und auch ein schönes Glas Rotwein. Ich hoffe, ihr habt ebenso viel Freude am gemeinsamen Kochen wie wir.

Womit belegt ihr eure Pizza? Ich freue mich über eure Ideen und Kommentare,  
eure Karin Knorr