

Vegetarische Pizza

(für 1 Backofenblech)

400 g Mehl (entweder Dinkel 630 oder Weizen 550)

20 g Olivenöl

10 g Salz

20 g Hefe

250 bis 300 ml lauwarmes Wasser

Aus den Zutaten einen Teig herstellen. Er sollte eine mittlere Konsistenz haben. Auf ein mit Öl bestrichenes Backblech ausrollen.

Etwa 25 min. ruhen lassen.

Tomatensauce:

1 Essl. Margarine

1 Essl. Mehl

1 Tetrapack passierte Tomaten

etwas Gemüsebrühe (pulver)

Pfeffer

Salz

etwas Honig und Oregano

Die Margarine in einen Topf schmelzen und das Mehl unter Rühren hinzugeben.

Die passierten Tomaten unter ständigem Rühren dazugeben. So das keine Klümpchen entstehen.

Mit Gemüsebrühe, Honig, Salz Pfeffer und ordentlich Oregano abschmecken.

Pizza belegen u. backen

Die Soße auf den Teig verteilen und dann mit Zutaten die gerne gegessen werden belegen.

Ich nehme gerne kleine Mozzarellascheiben ,
gewürfelte Tomaten , Zucchini, Champignons (in
Scheiben geschnitten) und Mais.

Am Schluss noch etwas geriebenen Emmentaler
darüber streuen und bei 230° Umluft mit
unterem Grill etwa 15 min. backen.

