



# Fleischlos.de - Genießen

## **Pizza Integrali**

Integrali bedeutet Vollkorn und das trifft hier nur zum Teil zu. Eine Mischung aus Vollkorn und dem klassischen italienischen Pizzateig aus Weißmehl der knusprig, luftig aber vor allem noch immer "italienisch" schmeckt.

Der Belag ist natürlich wie immer bei Pizza Ihrer Phantasie überlassen, hier ganz schlicht mit einem Sugo aus Tomate und Basilikum, Mozzarella und Zucchinischeiben.

### **Zutaten (für 2 große Pizzen):**

350 Gr. Mehl 405  
40 Gr. Buchweizen  
20 Gr. Sesam  
40 Gr. geschroteter Leinsamen  
3 EL Olivenöl  
7 Gr. Hefe  
1 EL Zucker  
1 EL Salz  
Wasser

### **Für den Belag (Vorschlag):**

1 Dose ganze Tomaten  
6 Stengel Basilikum  
1 EL getrocknetes Oregano  
1 Mittelgroße Zucchini  
2 TL Salz  
1 TL Pfeffer  
Olivenöl  
2 Kugeln Mozzarella (optional)

### **Zubereitung:**

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit der Hefe und etwas lauwarmem Wasser einen Vorteig in einer Mehlkuhle ansetzen (ca. 15 min). Nun den Buchweizen, Sesam und den Leinsamen nacheinander anrösten und bei Seite stellen.

Den Teig rühren/kneten und mit Wasser auf entsprechende Konsistenz bringen. Nun die gerösteten Samen zugeben und für mindestens 10 Minuten kneten. Wird der Teig zu fest, mit etwas Wasser regulieren. Ist er zu flüssig hilft zusätzliches Mehl. Der Teig sollte sich geradeso vom Knetgefäß oder Platte lösen. Den Teig für eine Stunde an einen warmen Ort stellen oder 30 Minuten in der Wärmeschulbade gehen lassen.

In dieser Zeit die Zucchini in nicht zu dünne Scheiben schneiden und auf einem gefetteten Blech für 10 Minuten bei 200 Grad Ober- Unterhitze leicht braun werden lassen.

Die ganzen Tomaten leicht vom Tomatensaft abseihen, den Strunk entfernen und fein zerrupfen (nicht pürieren). Die Basilikumblätter, das Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben und umrühren. Das Öl zum Schluss zugeben. Nun gibt es Sugos die gekocht werden und welche wie dieses - beides schmackhafte Variationen. Diese kochen wir nicht.

Den Teig nochmals kurz durchkneten, in zwei Teile teilen und jeweils auf einem Backpapier mit ordentlich Mehl dünn ausrollen. Die Ränder streichen wir leicht mit etwas gesalzenem Zuckerwasser ein, das ergibt ein knusprigen Rand. Die Reihenfolge beim Belag ist in Italien strengstens geregelt. Sugo, Käse, restlicher Belag. Der Käse (sofern welcher verwendet wird) darf nicht obenauf liegen da er sonst verbrennt bevor der Belag auf entsprechender Garstufe ist.

Zum Backen sollten Sie den Backofen auf maximalst möglicher Temperatur vorheizen und wirklich warten bis er diese maximale Temperatur erreicht hat. Ein Backblech bleibt dabei auf unterster Schiene eingeschoben und erhitzt ebenfalls maximal. Nun die Pizza mit dem Backpapier auf das Backblech hieven, das geht zu zweit am besten, alleine sollte man die Pizza samt Backpapier auf ein Brett legen und aufs Blech runterziehen.

Je nach Backofen sollte die Pizza nach 3-6 Minuten fertig sein. Der Käse (wenn verwendet) sollte niemals braun werden. Der Teig bleibt relativ hell, lassen Sie sich davon nicht täuschen.

Die Pizza aus dem Backofen nehmen und nun etwas Olivenöl darüber träufeln, zerrupfter Rucola oder was immer Ihnen hier einfällt.

Und nun wünscht Fleischlos.de Ihnen einen guten Appetit.

