## Coca de Verduras — Spanische Gemüsepizza

Zeit gesamt
2h 40min



Zubereitungszeit 20min





## Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	5 250 g
Salz	1 TL
Trockenhefe	1 Päckchen
Wasser	200 ml
Zucchini	1 St.
Strauchtomaten	3 St.
Gemüsezwiebeln	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Olivenöl	7 EL
Knoblauchzehen	3 St.

Pfeffer, schwarz gemahlen

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

- 1. In einer Schüssel Weizenmehl mit Salz und Trockenhefe vermischen. Warmes Wasser dazugeben und gut mit den Händen verkneten. Mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 2 Std. gehen lassen. Das Volumen sollte sich verdoppelt haben. Noch einmal durchkneten und auf einem Blech mit Backpapier ausrollen.
- 2. Zucchini waschen und Enden entfernen. Strauchtomaten waschen. Gemüsezwiebel schälen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen. Vorbereitetes Gemüse in 1–2 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und vorgeschnittenes Gemüse darin ca. 4–5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauchzehen schälen und fein hacken und für ca. 1 Min. mit anbraten.
- 3. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Teigboden mit 4 EL Olivenöl beträufeln und mit gebratenem Gemüse belegen. Im Ofen ca. 20–25 Min. backen.

**Guten Appetit!** 

Tipp: Original wird der Teig anstelle von Wasser mit Bier zubereitet!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	415 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	13 g