Coca de Verduras – Spanische Gemüsepizza

Zeit gesamt
2h 40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	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	

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