




Dinkel-Vollkorn-Pizzateig mit Bolognesesauce

 Zeit gesamt
2h 20min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hefe, frisch	0.5 St.
Wasser	200 ml
Zucker	1 TL
Dinkelmehl, Type 1050	300 g
Dinkelmehl, Type 630	200 g
Salz	
Olivenöl	4 EL
Cherrytomaten mix	200 g
Basilikum, frisch	10 g
Parmesan	80 g
Hackfleisch vom Rind	400 g
Vegetarische Bolognese	350 g

Zubereitung

In einer Schüssel Hefe in lauwarmem Wasser mit Zucker auflösen und zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend Mehl, Salz und Öl zugeben und ca. 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Inzwischen Cherrytomaten waschen und halbieren. [Basilikum](#) waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. [Parmesan](#) fein reiben. In einer weiteren Schüssel [Hackfleisch](#) mit Salz und Pfeffer vermengen und zum Durchziehen beiseitestellen.

Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig nochmals auf wenig Mehl durchkneten, in 4 Portionen teilen und zu runden Pizzen ausrollen. Teig jeweils auf ein Backblech mit Backpapier ziehen.

Pizzen mit vegetarischer Bolognesesauce bestreichen, Hackfleisch in kleine Stücke zupfen und daraufgeben. Mit [Tomaten](#) und [Käse](#) bestreuen und Pizzen nacheinander für ca. 15 Min. im Ofen knusprig [backen](#).

Dinkel-Vollkorn-Pizza mit Bolognesesauce vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für Vegetarier [einfach](#) das Hackfleisch weglassen oder durch Next Level Hackfleisch ersetzen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 801 kcal

Kohlenhydrate 93 g

Eiweiß 46 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 24 g
