



Pizza Margherita mit Rucolapesto

Zeit gesamt
1h 30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hefe, frisch	0.5 St.
Wasser	300 ml
Zucker	
Vollkornweizenmehl	400 g
Dinkelmehl, Type 630	100 g
Olivenöl	9 EL
Salz	1 TL
Mozzarella	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Rucola	50 g
Pfeffer, schwarz	
Tomaten, passiert	400 g
Oregano, getrocknet	1 TL

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. In einer Schüssel Hefe in lauwarmem Wasser mit Zucker auflösen, zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend Vollkornmehl, Dinkelmehl, 2 EL Olivenöl und 1 TL Salz zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sich etwa verdoppelt hat.
2. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mozzarella abgießen und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Rucola waschen und trocken schütteln.
3. In einem hohen Gefäß Rucola mit der Hälfte des Knoblauchs, 6 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer fein pürieren. Rucolapesto abschmecken.
4. In einem Topf 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Restlichen Knoblauch darin ca. 2 Min. anbraten. Mit passierten Tomaten ablöschen und kurz köcheln lassen. Tomatensauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen.
5. Teig nochmals auf wenig Mehl durchkneten, in 4 Portionen teilen und zu runden Pizzen ausrollen. Auf mit Backpapier belegte Bleche legen und belegen. Hierfür mit Tomatensauce bestreichen und nach Belieben Mozzarella und Zwiebeln darauf verteilen. Im Ofen auf unterster Schiene ca. 10 Min. goldbraun und knusprig backen.
6. Vollkornpizza Margherita aus dem Ofen nehmen und mit Rucolapesto garniert

servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	804 kcal		
Kohlenhydrate	101 g	Ballaststoffe	16 g
Eiweiß	33 g	Fette	31 g