



Daniela Föllmi
Naturheilpraktikerin / -ärztin
Dipl. Pflegefachfrau HF

PIZZA mit Roggenvollkornsauerteig

Rezept:

Zutaten für 2-4 Personen/1 Blech:

50 g Sauerteig

1 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Oregano (getrocknet)

ca. 300 gr. Roggen-Vollkornmehl (eventuell etwas mehr)

50 g Roggenschrot

100 ml lauwarmes Wasser

Belag: Gemüse doppelte Menge & Käse laut MB Plan, 1 Tomate, ggf. saure (scharfe) Peperoni

- 1.) Am Abend den Starter aus dem Kühlschrank nehmen, mit ca. 100 g Roggen Vollkornmehl + 100 g Wasser gut durchkneten und bis zum Morgen (12 h) am normal warmen Ort im verschlossenen Gefäß gehen lassen.
- 2.) Am Morgen vom Sauerteig die 200 g abwiegen, den Rest wieder in den Kühlschrank. Dann mit den 50 g Roggenschrot und den übrigen 100 g Roggenvollkornmehl alles kräftig zu einem Teig kneten. Es muss noch so viel weiteres Roggenmehl hinzu gegeben werden, bis der Teig nicht mehr an den Händen klebt. Danach zugedeckt an einem warmen Ort 6 h aufgehen lassen.
- 3.) Eine Tomate pürieren (oder fertiges Tomatenpüree) mit dem Oregano vermischen, den Käse schnetzeln (oder fertig geschnetzelter Käse), das Gemüse zerstückeln (die Peperoni nicht), Variante mit Putensalami. Den Teig dünn auf einem Blech ausrollen und mit der Tomate bestreichen (Pfeffer, Paprika). Dann etwa die einfache Käsemenge und obenauf das Doppelte von deiner Gemüsemenge auf der Pizza verteilen.
- 4.) Backofen vorheizen, dann für 25 min bei 200 Grad backen....
- 5.) Der Teig wird außen am Rand knusprig und innen bleibt er weich aber fest. Klar das es ein bisschen nach Roggenbrot schmeckt und nicht nach Pizza Siciliana. Aber es ist gut!!!