

## **Pizza**

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen bzw. 2 Blech Pizza:

### **Zutaten:**

- 800 g (Vollkorn-) Mehl
- 1 Würfel Hefe
- 1 ½ TL Salz
- 1 TL Zucker
- 370 ml lauwarmes Wasser
- 50 ml Olivenöl
- 600 g stückige Tomaten
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer
- ½ TL getrockneter Oregano
- 400 g geriebener Käse
- 2 Mozzarella
- Belag nach Belieben (z.B. Zucchini, Aubergine, Paprika, Champignons, Salami, Mais, Thunfisch...)

### **Rezept:**

1. Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen. Lauwarmes Wasser und Olivenöl zugeben und alles 5 Minuten mit den gewaschenen Händen zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit stückige Tomaten kochen, Salz, Pfeffer und Oregano hinzufügen und den Belag vorbereiten, wenn ihr Gemüse nehmt, wie z.B. Zucchini, Aubergine und Paprika, klein schneiden und am besten in etwas Olivenöl anbraten und würzen, bevor ihr es auf die Pizza gebt. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
3. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 2 Portionen teilen und dünn in Blechgröße ausrollen. Backbleche fetten bzw. mit Backpapier belegen. Teig auf dem Blech mit Tomatensoße bestreichen, mit Belag und Käse belegen. Pizzen nacheinander im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen, bis der Käse die gewünschte Farbe angenommen hat.

### **Fazit:**

Köstlich. Kinder können beim Teig machen helfen und beim Belegen der Pizza. Dazu passt sehr gut ein grüner oder ein gemischter Salat. Die Pizza schmeckt auch kalt noch hervorragend und kann zum Beispiel als Vesper mitgegeben werden.