



Vollkornpizza mit Wirsing

400 g Vollkornmehl
1 TL Salz
½ TL Honig
½ Würfel Hefe

500 g Wirsing
150 g Pastinaken
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl

½ Zitrone

Pfeffer

250 g saure Sahne

30 g Parmesan

in einer Schüssel mit
und

sowie

zerbröselt mit ca. 200 ml lauwarmem Wasser verkneten.
Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

waschen und in feine Streifen schneiden.

und

schälen und beides in feine Scheiben schneiden.

in einer Pfanne erhitzen und Wirsing, Pastinaken und Knoblauch darin
ca. 5 Minuten andünsten.

heiß abwaschen, Schale fein abreiben und beiseite stellen. Saft
auspressen. Das Gemüse mit Salz, 1 EL Zitronensaft und
abschmecken. 2 Backbleche und Backofen auf 240°C Umluft vorheizen.
Den Teig durchkneten, halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche
ausrollen, auf Backpapier legen und mit
bestreichen, dabei einen schmalen Rand frei lassen. Mit dem Gemüse
belegen (ohne Flüssigkeit) und vorsichtig mit dem Papier auf die heißen
Bleche in den Ofen geben. Etwa 15 Minuten goldbraun backen. Danach
die Pizzen aus dem Ofen nehmen, mit Zitronenabrieb bestreuen und
darüber hobeln.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-avena.de

www.biolandhof-avena.de