

Pizza Verdura

Rezept für 4 Personen

Ungefähre Zubereitungszeit: 30-40 Minuten



VEGETARISCH



Menge	Zutaten	Zubereitung
Pizzateig		
1 TL	Salz	Alle Zutaten für 10 Minuten kneten, in einer abgedeckten Schüssel an einem warmen Ort für 2 h stehen lassen.
12 g	Hefe	
5 EL	Olivenöl	
1.5 dl	Trinkwasser	
260 g	Weizenmehl	
Tomatensauce		
2 g	Salz	Tomaten, Knoblauch und Zwiebel in grosse Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel in Rapsöl andünsten, Tomatenpüree mitdünsten, Tomaten begeben und weitere 5 Minuten auf mittlerer Hitze mit Butter dünsten, würzen (+Lorbeerblatt) und für 30 Minuten leicht köcheln lassen.
50 g	Tomatenpüree	
0.5 Zehe	Knoblauch	
1 St	Kleine Zwiebel	
1 EL	Gemüsebrühe	
1 EL	Rapsöl	
3 Prisen	Pfeffer	
1 St	Tomate	
1 EL	Butter	
1 St	Lorbeerblatt	
Pizza-Toppings		
0.5 St	Zucchini	Zucchini und Champignons in Scheiben schneiden. Spinat und Rucola waschen und rüsten. Mozzarella in mittlere Würfel schneiden. Den Pizzateig auswallen, Tomatensauce draufgeben und mit Zucchini, Champignons und Mozzarella belegen. Bei 220 °C zuerst im unteren Bereich des Ofens für 7 Minuten backen, dann im obersten für weitere 7 Minuten. Nach dem Backen mit Rucola und Spinat belegen.
80 g	Mozzarella	
110 g	Spinat	
110 g	Champignon	
50 g	Rucola	
Salat Emma		
1 TL	Senf	Olivenöl, Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Schnittlauch verquirlen bis sich eine homogene Sauce gebildet hat. Tomaten und Gurken in mittlere Würfel schneiden. Feldsalat rüsten, mit Tomaten und Gurke der Sauce begeben.
1 St	Tomaten roh	
1 EL	Weinessig	
1 St	Gurke roh	
7 g	Schnittlauch, frisch	
2 EL	Olivenöl	
140 g	Feldsalat roh	
2 Prisen	Pfeffer	
2 EL	Essig	
4 g	Salz	

Fun fact:

Die Pizza Verdura eignet sich super zur Resteverwertung