

Dinkelpizza

Mit Kalbslyoner, Zucchini und Champignons

Zeit: 120 Min

Schwierigkeit: Mittel

Kategorie: Fastfood light

Unsere Kalbslyoner hat es nach Bella Italia verschlagen! So figurfreundlich war Pizzagenuss noch nie: Jedes Stück hat 27 g Proteine. Das perfekte Soulfood fürs Wochenende. Buon appetito!

Zutaten

Portionsgröße: 4 Person(en)

250 g	Dinkelmehl + etwas zum Bemehlen der Arbeitsfläche
125 ml	lauwarmes Wasser
0,5	Hefewürfel
1 Prise(n)	Zucker
0,5 TL	Salz
2 TL	Olivenöl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Tomatenmark
200 g	Tomatenfruchtfleisch mit Basilikum
0,5	kleine Zucchini
4	frische Champignons
100 g	Kirschtomaten
1 Kugel(n)	Mozzarella (fettarm)



125 g

[KALBSLYONER, 250 G](#)

4,49

(1,80/100g)

inkl. MwSt. zzgl. Versand

Zubereitung

1. Für den Pizzateig zunächst die Hefe zusammen mit dem Zucker im lauwarmen Wasser auflösen und für 10 Minuten stehen lassen.
2. Anschließend das Salz mit dem Mehl mischen, das Hefe-Wasser und die Hälfte des Olivenöls dazu geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes oder der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig

kneten. Sie können den Teig aber auch mit der Hand kneten.

3. Den Teig nun für eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel anschließend fein würfeln, den Knoblauch pressen.
5. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel und den gepressten Knoblauch darin zusammen mit dem Tomatenmark andünsten. Das Tomatenfruchtfleisch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Birkenzucker abschmecken und 5 Minuten köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit den Mozzarella grob reiben, Kalbslyoner, Zucchini und geputzte Champignons in dünne Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten halbieren.
7. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Hefeteig noch einmal kurz kneten, in zwei Teile teilen und jeweils kreisförmig ausrollen. Mit Tomatensoße bestreichen und mit Gemüse, Kalbslyoner und Mozzarella belegen. Für ca. 20 Minuten im Backofen backen.