

Maispizza mit frischem Tomatensugo

Rezept Sendung 1

für ein Blech von 26 cm Durchmesser, für 4 Personen

Zutaten

Maisbrei:

- 7,5 dl Wasser
- 1 Bouillonwürfel (Gemüse- oder Fleischbouillon oder Salz)
- 150 g Maisgriess instant, fein oder mittelfein
- 2 EL Vollkornmehl oder Ruchmehl

Tomatensugo:

- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe in feine Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
- 500 g Tomaten, in Stücke geschnitten
- 2-3 Zweige frischer Thymian und Oregano oder 1 TL getrocknete Kräuter
- Salz und Pfeffer

Zum Belegen nach Wunsch:

- 1 Mozzarella, Oliven, Schinkenstreifen
- Basilikum zum Bestreuen

Zubereitung

Maisbrei:

Wasser aufkochen, Bouillon oder Salz beigegeben. Mais und Mehl gut vermischen. Die Pfanne mit der kochend heissen Bouillon von der Herdplatte schieben. Mit einem Schwingbesen ständig rühren und die Mais-Mehlmischung langsam einrieseln lassen, rühren bis ein Brei entsteht. Pfanne zurück auf die ausgeschaltete Herdplatte geben und zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen. Den Maisbrei auf ein eingeöltes Blech oder in eine Gratinform geben und 1 cm dick ausstreichen, abkühlen lassen.

Tomatensugo:

Knoblauch und Zwiebel hacken, mit dem Öl in eine weite Pfanne geben und bei kleiner Hitze glasig werden lassen.

Restliche Zutaten zugeben und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Dann ohne Deckel köcheln bis die Sauce cremig ist. Würzen.

Backen:

Backofen auf 210 Grad vorheizen.

Tomatensugo auf den Mais verteilen. Mozzarellascheiben gut abgetropft darauf verteilen. Nach Belieben mit Oliven, Schinken und Kräutern ergänzen

In der oberen Hälfte des vorgeheizten Ofens während ca. 20 -30 Minuten überbacken.

Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. In Stücke schneiden und mit einem Spachtel oder einer Tortenschaufel auf Teller anrichten. Mit Basilikum bestreuen.

Dazu passt

Gurkensalat oder Blattsalat

