

Pizza-Apéro

Apéro oder kleines Nacht für 4 Personen



Zutaten

- 250 g Vollkornmehl
- 1 Teelöffel Salz
- 15 g Hefe
- 1,5 dl warmes Wasser
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 150 g Zucchini
- 150 g kleine Tomaten, rot und gelb
- 1 Beutel Mozzarella-Perlen
- Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel Kräuter, z.B. glatter Peterli, Thymian, Oregano

Zubereitung

Mehl mit dem Salz in einer Schüssel gut vermischen und in der Mitte eine Mulde formen. Die Hefe im lauwarmen Wasser (darf auf keinen Fall heiss sein, da die Hefe sonst zerstört würde) auflösen und das Olivenöl ebenfalls dazu geben. Nun die Flüssigkeit in die Mehlmulde giessen und das Ganze zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Dies kann gut und gern 5 Minuten oder auch etwas länger dauern. Mit einem feuchten Küchentuch zudecken und an einem warmen Ort ums Doppelte aufgehen (ca. 1 Stunde) lassen. Du kannst den Teig aber auch am Abend vorher zubereiten und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank aufgehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zucchini, die Tomaten und die Kräuter waschen. Zucchini ungeschält mit der Röstiraffel grob raffeln. Tomaten vierteln. Mozzarella-Perlen abgiessen.

Nun den Teig auf wenig Mehl rechteckig auswallen. Er sollte in ein grosses Backofenblech passen. Aufs Blech legen und mit dem Teigrädli 4x4 cm Quadrate austrädeln. Auseinanderziehen ist nicht notwendig, an diesen Stellen kannst du nachher die Pizza wunderbar in Stücke brechen.

Die Gemüse und den Mozzarella auf die Teigstücke verteilen und bei jedem Stück den Rand frei lassen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackten oder zerzupften Kräuter darüber streuen. Im auf 230 Grad vorgeheizten Backofen auf der mittleren Rille rund 10 Minuten knusprig backen. Herausnehmen, vorsichtig in Stücke brechen und servieren.

Rezept für Schnitz&Schwatz
entwickelt von
Brigitte Graf-Herde, Seon

www.kochenundmehr.ch

