

Pizzateig mit Kürbiskernmehl

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 60 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

250 ml Wasser, lauwarm
1 TL Salz
1 TL Zucker
1 Hefe (Würfel)
375 g Dinkelmehl
125 g Kürbiskernmehl
2 EL Olivenöl



Zubereitung

Das Wasser zusammen mit Salz und Zucker in einen Becher geben. Die Hefe hineinbröseln und alles etwa 15 Minuten gehen lassen. Die Mehle in eine Schüssel geben. Die Masse aus dem Becher sowie das Olivenöl darüber geben. Mit einem Knethaken oder per Hand kneten, bis der Teig geschmeidig ist. Bei Bedarf noch mehr lauwarmes Wasser oder Mehl hinzugeben. Die Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen. Den Teig anschließend halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsflächen ausrollen, auf mit Backpapier belegte Backbleche legen und nach Belieben mit Tomatensauce sowie weiteren Zutaten belegen. Die Pizza bei 240°C Ober-/Unterhitze für rund 15 Minuten backen.