

---

## Pizza (Basisbaustein)

Vorbereitung ca. 2 Stunden vor dem Essen:

425 g Mehl (Bio-Mehl, 550er)  
350 ml lauwarmes Wasser  
1 Würfel Bio-Hefe, eingeweicht in 5 Eßl. warmes Wasser  
1 gestr. Eßlöffel Salz  
2 Eßlöffel Olivenöl

Backofen erwärmen, kurzzeitig auf 50 °C schalten,

Mehl in eine Schüssel sieben, eingeweichte Hefe, Salz und Olivenöl dazugeben und das lauwarme Wasser darüber schütten. Mit einer Gabel das Ganze verrühren. Ist es noch allzu matschig, noch etwas Mehl hinzugeben und verrühren.

Die Schüssel mit einer Plastiktüte verschließen und in den vorgewärmten Backofen (gute Körpertemperatur) schieben. - Achtung, wenn er zu warm geworden ist, erst etwas mit der Backofentür auslüften!

In der Zwischenzeit die Zutaten für den Pizza-Belag vorbereiten. (Zutaten siehe zweite Seite!)

Nach einer dreiviertel Stunde sollte sich der Teig fast verdoppelt haben. Eine Unterlage mit Mehl bestreuen und den gegangenen Teig daraufgeben. Mit weiterem Mehl gut verkneten.

Den entstandenen weichen Ballen erneut in die Schüssel geben und nochmals eine halbe Stunde im Backofen gehen lassen.

In der Zwischenzeit das Pizzablech leicht einölen oder das Backblech mit Backpapier belegen.

Nach Ablauf der halben Stunde den Inhalt der Schüssel wieder auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und kräftig mit etwas Mehl durchkneten.

Den Teig in die benötigte Anzahl von Portionen teilen, mit dem Nudelholz ausrollen und auf geölte Pizzaform oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Backofen auf 200° Umluft vorheizen.

Tomatenmark mit gehacktem, frischen Basilikumblättchen, Pfeffer, Salz und Olivenöl mischen. Diese Mischung hauchdünn auf den Teig streichen.

Nun mit den Zutaten belegen und ca. 20 Minuten auf Sicht backen. Wenn der Käse leicht gebräunt und verlaufen ist, dann

Guten Appetit!

---

## Pizza (Belagbausteine 1 bis 3)

### 1. *Pizza al Prosciutto (Pizza mit Schinken)*

Mit Tomatenstückchen, Basilikum und gekochtem Schinken mit Mozzarella

### 2. *Pizza Vegeta (Vegetarische Pizza)*

Mit Spinat und wenig Knoblauch und Zwiebeln \* mit Zwiebeln, Artischocken, frischen Champignons, Tomatenstückchen mit Pizzakäse

\* Spinat waschen, klein schneiden und mit Knoblauch und Zwiebeln und etwas Gemüsebrühe andünsten

### 3. *Pizza alla Siciliana (Sizilianische Pizza)*

Mit Salami, Paprikastreifen \*, frische Champignons, Tomatenstückchen mit Mozzarella und Parmesan-Käse

\* Paprikastreifen in etwas Olivenöl mit Pfeffer und Salz leicht vorbraten

