

# Vollkorn-Pizza mit grilliertem Gemüse



## Zutaten für eine Pizza von 30 cm

### Pizzateig (für 6 Pizzen)

- 1 Kilo ungebleichtes Vollkornmehl
- 550ml Wasser, Raumtemperatur
- 8 g frische Hefe
- 20g Meersalz, fein
- 30ml Olivenöl «extra vergine»

### Belag

- 1 rote Zwiebel
- 100g ganze San Marzano-Tomaten, geschält, aus der Dose
- 150g Mozzarella «Fior di Latte»
- 150g Parmesan, ganz
- 1 Zucchini
- ½ Aubergine
- Olivenöl «extra vergine»

## Zubereitung

**Pizzateig herstellen:** Mehl und 500ml Wasser in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Mit dem Knethaken bei langsamer Stufe zirka 3–4 Minuten vermischen bis das Mehl das ganze Wasser absorbiert hat. Abschalten und etwa 20 Minuten ruhen lassen.

Hefe im restlichen Wasser auflösen, Küchenmaschine auf mittlere Stufe einstellen und Hefewasser in die Rührschüssel geben, 2 Minuten mischen. Meersalz zugeben und für weitere 2 Minuten kneten. Olivenöl zugeben und weiterkneten, bis der Teig homogen ist und leicht glänzt, etwa 6 Minuten. Geschwindigkeit der Küchenmaschine etwas erhöhen und nochmals 2 Minuten kneten.

Ob der Teig die richtige Elastizität hat, kann man feststellen indem man ein Stück Teig mit den Fingern auseinanderzieht. Wenn sich dabei feste, durchscheinende Membrane bilden, so wie bei einer Kaugummiblase, jedoch ohne zu reißen, ist er perfekt.

Teig mit Plastikfolie bedecken und 30 Minuten (Winter) oder 15 Minuten (Sommer) ruhen lassen. Danach ist der Teig bereit, um daraus Kugeln zu formen. Diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech aufreihen, dazu zwischen den Kugeln einen Abstand vom Durchmesser einer Kugeln lassen, und mit einigen Tropfen Wasser besprenkeln.

Teig eine Stunde bei 20–24 Grad gehen lassen, danach mindestens 12 und maximal 18 Stunden im Kühlschrank weiter gehen lassen.

**Pizza belegen:** Backofen auf 200° C aufheizen. Zwiebel mit der Schale quer halbieren, mit etwas Olivenöl beträufeln und auf einem kleinen Backblech 20 Minuten garen. Schälen und in dicke Ringe schneiden.

Backofen auf maximale Stufe (ohne Umluft) schalten und Pizzastein auf den untersten Rost legen, mindestens 20 Minuten aufheizen.

Zucchini und Aubergine in 3 mm dünne Scheiben schneiden und diese für 30 Sekunden grillieren (auf dem Grill oder unter dem Obergrill des Backofens).

Teig ausformen und auf Pizzaschieber legen, San Marzano-Pelati mit den Fingern grob zerdrücken und auf dem ausgeformten Pizzateig verteilen, dabei ringsherum einen Rand von 3–4 cm Rand frei lassen. Mozzarella fein scheibeln und gleichmässig auf den Tomaten verteilen. Parmesan darüberreiben, das Gemüse darauf verteilen, dabei nicht zu viel aufeinander schichten. Mit etwas Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

**Pizza backen und fertigstellen:** Mit der Pizzaschaufel vorsichtig auf den heissen Stein befördern, 3–5 Minuten backen, für gleichmässiges Bräunen Pizzastein ab und zu drehen.

Fertige Pizza herausnehmen und mit Olivenöl beträufeln.

**Tipp:** Die Pizza kann auch im «Big Green Egg» zubereitet werden. Dazu die Pizza auf den Green Egg Pizza Stein schieben, Deckel schliessen und für 8–10 Minuten backen.