



Frühlingshafte Dinkel-Artischocken-Pizza mit Rucola bearbeiten

von Kilian Schlunegger

Mengen für 10 Personen

Mehl, Trockenhefe und Salz in einer großen Schüssel vermischen, anschließend mit einer Gabel das Wasser unterrühren.

Den Teig auf der Arbeitsplatte mit den Händen für 5 Minuten gut durchkneten.

Zu einer glatten Kugel formen, zurück in die Schüssel legen und mit einem feuchten Tuch abdecken. An einem warmen Ort mindestens 1 Stunde gehen lassen, bis sich der Teig in etwa verdoppelt hat.

Tatsächlich schmeckt die Pizza noch besser, wenn du den Teig 24-48 Stunden im Kühlschrank gehen lässt. 2-4 Stunden vor der Zubereitung holst du ihn dann aus dem Kühlschrank, lässt ihn bei Zimmertemperatur ein bisschen ruhen und dann kann die Pizzaparty steigen.

Backofen auf 240°C vorheizen. Zwei Backbleche dabei im Ofen mit aufheizen.

Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Zusammen mit den übrigen Zutaten für die Sauce verrühren und mit Salz abschmecken.

Etwas Polenta auf zwei ausreichend große Stücke Backpapier streuen, Pizzateig teilen (in 5 stk bei 10 pers.), und rund auf dem Backpapier ausrollen.

Die Sauce gleichmäßig auf beide Pizzen geben, Artischockenherzen in Stücke schneiden, gleichmäßig auf dem Teig verteilen und für etwa 8 Minuten backen.

Die fertigen Pizzen mit Rucola toppen und sofort servieren.

Quelle: <https://www.eat-this.org/dinkel-artischocken-pizza-mit-rucola/>

Tags: Laktosefrei, Vegan, Vegetarisch, benötigt Backofen

625 g Dinkelmehl	(Type 630) Für Pizzateig
1.25 Stück Trockenhefe	(8.75 g für 10 Pers) Für Pizzateig
12.5 g Salz	Für Pizzateig
4 dl Wasser	Für Pizzateig
50 g Maisgries fein	(5 EL für 10 port) Für Pizzateig
2.5 Stück Knoblauchzehen	Für Sauce
250 g Tomatenpuree	(Tomaten Passata) Für Sauce
188 g Tomatenmark	(12.5 El für 10 Pers) Für Sauce
5 cl Olivenöl	Für Sauce
1.0 dl Ahornsirup	(oder Agavendicksaft) Für Sauce
12.5 g Salz	Für Sauce
625 g Artischocken	(herzen) Für Belag
375 g Rucola	Für Belag