

Mini-Pizzen

Mit Gemüse



- 6 EL Öl-Cuvée *MILD* *gechillt*, mit Avocado & Olive
- 420 g Weizenmehl
- Salz
- 1 Tütchen Trockenhefe
- Zucker
- 4 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Balsamico Creme
- Pfeffer
- Zucker
- 150 g Austernpilze
- 1 Zucchini
- 150 g geriebener Mozzarella (a. d. Tüte)
- 2 Handvoll kleine Basilikumblättchen



Unsere Ölempfehlung:

Öl-Cuvée MILD gecillt, mit Avocado & Olive

Das milde Öl-Cuvée ist eine ausgewogene Komposition aus kaltgepresstem Raps-Kernöl, Sonnenblumen-Kernöl, Olivenöl und Avocadoöl. Es eignet sich ideal für die kalte und warme Küche, zum Beispiel für Dips, Salate, Fisch und Smoothies.





Zubereitung

1. 400 g Mehl mit 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe, 1 Prise Zucker und 5 EL lauwarmes Wasser in die Mulde geben und verrühren. Alles abgedeckt an einem warmem, zugfreien Platz 15 Minuten gehen lassen.
2. 2 EL Öl-Cuvée *MILD gehillt* und 150 ml lauwarmes Wasser zugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten (bei Bedarf noch etwas Mehl oder lauwarmes Wasser zufügen). Teig wieder zugedeckt an einem warmen, zugfreien Platz 45 Minuten gehen lassen.
3. Tomaten vierteln, Stielansätze entfernen, Fruchtfleisch grob würfeln. Knoblauch schälen. Tomaten mit Knoblauch, 2 EL Öl-Cuvée *MILD gehillt* und Balsamico Creme pürieren, mit Salz, Pfeffer und 1 bis 2 Prisen Zucker würzen.
4. Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Pilze putzen, waschen, mit Küchenpapier trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen und grob raspeln.
5. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal gut durchkneten und in 12 gleichgroße Portionen teilen. Teigportionen zu kleinen Fladen ausrollen und auf das vorbereitete Backblech legen.
6. Mini-Pizzen mit Tomatenpüree bestreichen, Pilze und Zucchini gleichmäßig darauf verteilen. Alles mit geriebenem Mozzarella bestreuen und mit dem restlichen Öl-Cuvée *MILD gehillt* beträufeln.
7. Mini-Pizzen im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 12-15 Minuten backen. Herausnehmen, mit Basilikumblättchen bestreuen und sofort servieren.

Für 12 Stück

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Gehzeit: ca. 60 Minuten

Backzeit: 12 – 15 Minuten

Schön dazu: Rohkost-Salat mit Karotte, Fenchel, Paprika, Gurke und einer Vinaigrette aus Apfelessig, Balsamico bianco, Honig und Öl-Cuvée *MILD gehillt*.

Tausch-Tipp: Austernpilze und Zucchini durch Egerlinge und Brokkoli ersetzen.

Nährwertangaben pro Stück:

251 kcal, 8,5 g Eiweiß, 11 g Fett, 28 g Kohlenhydrate (2 BE)



DE-ÖKO-003
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft