

Brennnessel Pizza

(6 Pizzen)

Zutaten:

- 300g Weizen-/Dinkelvollkornmehl, 700g Dinkel-/Weizenmehl
- 5 g Hefe
- 1 TL Honig
- 25g Salz
- ca.200 g Weizengrieß - Mehlmischung
- 2 Teelöffel Olivenöl
- Zwiebeln
- Etwa 200g Brennnesselblätter
- Etwa 250g Pilze
- 250-350ml Tomatenpassata
- Etwa 200g geriebener Käse Emmentaler
- 4-6 Knoblauchzehen
- Salz, schwarzer Pfeffer, Oregano, Thymian
- bei Bedarf etwas Sahne

So wird es gemacht:

Für den Vorteig 5 g frische Hefe in 300ml Wasser auflösen, ein Teelöffeln Honig dazu geben und gut verrühren. Die Menge mit 300g Weizen-/Dinkelvollkornmehl mit dem Löffel gut verrühren. Den Vorteig eine Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen. Anschließend für 16-23 Stunden in den Kühlschrank geben.

Am nächsten Tag den Vorteig mit 400 ml Wasser aufgießen und vermischen. Zu den 700g Dinkel-/Weizenmehl 25g Salz geben und verrühren. Dann den Vorteig dazu geben und verkneten (am besten mit der Küchenmaschine). Nachdem sich die Masse verbunden hat 2 Teelöffel Olivenöl hinzugeben und für weitere 10 Minuten durchkneten. Etwas Olivenöl in eine Schüssel geben, den Teig hineinlegen und für weitere 16-24 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig eine halbe Stunde vor Verarbeitung aus dem Kühlschrank holen. Den Teig verkehrt herum auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und in ca. 6 gleichgroße Stücke (circa 290g) teilen. Jedes Teigstück von außen nach innen falten, so dass eine Kugel entsteht. Die Teigrohlinge weitere 1-2 Stunden bei Raumtemperatur auf einem bemehlten Backblech abgedeckt gehen lassen.

Brennnesseln pflücken und gut waschen. Zwiebel in Ringe und Pilze in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen hacken und in Olivenöl einlegen, so dass der Knoblauch bedeckt ist.

Den Teigrohling mit einem Pfannenwender vom Backblech nehmen und in einem Teller mit einer Weizengrieß - Mehlmischung wenden. Teigrohling ausrollen oder mit den Händen formen. Tomatenpassata auf der Pizza verteilen, Gewürze und Käse darüber streuen. Pilze, Zwiebeln und Brennnesselblätter verteilen. Bei Bedarf etwas Sahne über die Brennnesselblätter träufeln

Den Backofen auf maximale Temperatur (Ober-und Unterhitze) vorheizen und eine Pizza etwa 10 Minuten auf der untersten Schiene backen.