



Dinkel-Vollkorn-Pizzateig mit Bolognesesauce

Zeit gesamt
🕒 2h 20min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hefe, frisch	0.5 St.
Wasser	200 ml
Zucker	1 TL
Dinkelmehl, Type 1050	300 g
Dinkelmehl, Type 630	200 g
Salz	
Olivenöl	4 EL
Cherrytomaten Mix	200 g
Basilikum, frisch	10 g
Parmesan	80 g
Rinderhackfleisch	400 g
Vegetarische Bolognese	350 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, feine Reibe

1. In einer Schüssel Hefe in lauwarmem Wasser mit Zucker auflösen und zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend Mehl, Salz und Öl zugeben und ca. 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
2. Inzwischen Cherrytomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Parmesan fein reiben. In einer weiteren Schüssel Hackfleisch mit Salz und Pfeffer vermengen und zum Durchziehen beiseitestellen.
3. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig nochmals auf wenig Mehl durchkneten, in 4 Portionen teilen und zu runden Pizzen ausrollen. Teig jeweils auf ein Backblech mit Backpapier ziehen.
4. Pizzen mit vegetarischer Bolognesesauce bestreichen, Hackfleisch in kleine Stücke zupfen und daraufgeben. Mit Tomaten und Käse bestreuen und Pizzen nacheinander für ca. 15 Min. im Ofen knusprig backen.
5. Dinkel-Vollkorn-Pizza mit Bolognesesauce vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für Vegetarier einfach das Hackfleisch weglassen oder durch Next Level Hackfleisch ersetzen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	801 kcal
Kohlenhydrate	93 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	24 g