

Grüne Pizza mit Artischocken und Rucola

Für 2 - 4 Personen / Zubereitung: 45 Min. / Gehen: 5 Std. 45 Min. / Pro Person (bei 4 Personen): ca. 570 kcal

Für den Teig:

- ¼ Würfel Hefe (ca. 10 g)
- ½ TL Honig
- 150 g Dinkelmehl (Type 630)
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- Salz
- 3 EL Olivenöl
- Mehl für die Arbeitsfläche

Für den Belag :

- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 200 g stückige Tomaten (Tetrapak)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Dose Artischockenherzen (in Salzlake; 240 g)
- 125 g Büffelmozzarella
- 50 g Parmesan
- je 70 g Rucola und Baby-Mangold
- 1 Bund Basilikum



1. Für den Teig Hefe, Honig und 50 ml lauwarmes Wasser verrühren und zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Inzwischen beide Mehlsorten mit ¾ TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Das Öl mit 80 ml lauwarmem Wasser verrühren und mit dem Hefeansatz zum Mehl geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts auf niedriger Stufe 4 Minuten zu einem weichen Teig verkneten, dabei, falls nötig, noch etwas Wasser dazugeben. Den Teig auf höchster Stufe weitere 3 bis 4 Minuten kneten. Dann auf der bemehlten Arbeitsfläche mehrmals von allen Seiten zur Mitte hin zusammenschlagen. Den Teig mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

2. Den Teig vierteln. Jedes Viertel auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem 1 cm dicken Fladen ausrollen, auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche geben. Mit einem Tuch bedecken und an einem kühlen Ort 1 bis 5 Stunden ruhen lassen – je länger, desto besser.

3. Inzwischen für den Belag den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Die Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 30 Minuten sämig einköcheln, dann abkühlen lassen.

4. Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Die Artischockenherzen abtropfen lassen und längs in Spalten schneiden. Den Mozzarella in Stücke schneiden. Den Parmesan in Späne hobeln. Rucola und Mangold verlesen, waschen und trocken schleudern. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Teigfladen mit Tomatensauce bestreichen, mit Mozzarella und Artischocken belegen. Die Pizzas blechweise im Ofen auf der unteren Schiene etwa 15 Minuten knusprig backen. Vor dem Servieren Rucola, Mangold und Basilikum darüber verteilen. Die Pizzas mit dem übrigen Öl beträufeln, mit Parmesan, Salz und Pfeffer bestreuen.

