

Vollkornpizza mit Brombeeren, Fenchel und Schafskäse

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



– fruchtig, würzig und ein kleines bisschen herb – einmal alle Geschmacksnerven ins Boot holt.



Zutaten für 2 Pizzen

Für den Teig

400 g Vollkorn-Mehl
1 Teelöffel Zucker
1 Esslöffel Hefe
1 Teelöffel Salz
1 Esslöffel Honig
360 ml Wasser (lauwarm)
Olivenöl

Für den Belag

150 g Brombeeren
1 Fenchelknolle
240 g Schafskäse (alternativ Ziegenfrischkäse oder Brie)
50 g Haselnüsse
2 Esslöffel Thymian (gehackt)
2 Esslöffel Honig
Olivenöl
Salz, Pfeffer

An einer guten Pizza Margherita ist nichts verkehrt. Aber ich finde: Wenn schon selbstgemacht, dann darf auch bei den Zutaten wild experimentiert werden. Herausgekommen ist eine richtige Spätsommer-Pizza, die



Der Fenchel steuert Anis-Aroma und leichte Bitterstoffe bei. Ich schneide die Knolle in etwa 1 cm breite Streifen.

Vollkornpizza mit Brombeeren, Fenchel und Schafskäse

Sie werden im Backofen weich, behalten aber ein wenig Biss. Du kannst das Fenchelgemüse auch vorab in der Pfanne 2-3 Minuten andünsten und erst danach zusammen mit Brombeeren und zerkrümeltem Schafskäse auf der Pizza verteilen.

Der Schafskäse war übrigens ein Verlegenheitskauf. Ich hatte ursprünglich Ziegenfrischkäse geplant (konnte aber keinen mehr im Supermarkt ergattern), der sich bestimmt ebenso fantastisch als Topping gemacht hätte. Ebenso wie Brie... oder Gorgonzola ...Naja, du merkst, hier gibt es jede Menge Spielraum.



Zu diesem kräftigen Mix passt ein rustikaler Pizzaboden. Daher lasse ich das Weißmehl in der Tüte und bereite den Pizzateig aus Vollkornmehl zu. Der schmeckt nicht nur lecker herb, sondern hält außerdem den Blutzuckerspiegel im Zaum. Die Konsistenz ist ein wenig solider als du vielleicht gewohnt bist. Knete den Teig einfach gut durch und nimm ein Nudelholz zum Ausrollen. Dann ab damit auf's Backblech, großzügig belegen und im Ofen knusprig backen.

- 1 -

In einer großen Schüssel Zucker, Hefe und Wasser vermischen und 5 Minuten stehen lassen, bis die Mischung anfängt zu schäumen. Olivenöl, Honig und Salz untermengen. Mit einer Küchenmaschine oder dem Handmixer (mit Knethaken) 350 g Vollkornmehl nach und nach einarbeiten.

- 2 -

Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und etwa 5 Minuten per Hand kneten, bis er glatt und elastisch ist. Dafür ggf. noch etwas mehr Mehl einarbeiten.

- 3 -

Den Teig zu einem Ball formen und in eine Schüssel legen. Schüssel mit Folie abdecken und an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden gehen lassen.

- 4 -

In der Zwischenzeit Fenchel in feine Streifen schneiden. Haselnüsse und Thymian grob hacken. Schafskäse in einer Schale zerkrümeln.

- 5 -

Backofen auf 250 °C vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Backpapier mit Olivenöl bestreichen. Teig aus der Schüssel auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und nochmals kneten. In zwei Portionen teilen, jede Portion zu einem dünnen Pizzaboden ausrollen.

- 6 -

Pizzaböden an den Rändern leicht einrollen. Auf Backpapier legen und mit Olivenöl besprenkeln. Brombeeren, Fenchel und Schafskäse gleichmäßig verteilen. Im Ofen ca. 15 Minuten backen, nach etwa der Hälfte der Zeit die Pizzen mit gehackten Haselnüssen und Thymian bestreuen.

- 7 -

Fertige Pizzen mit Honig beträufeln, in Stücke schneiden und servieren.