

# Dinkel - Pizza vom Blech, Rezept vom Chefkoch



- **Küche:** Italienisch
- **Gang:** Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
  
- **Portionen:** 5 - 6
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '5 - 6', 'yield' : " } });
```

Ein „spannendes“ Rezept, einer der leckersten veganen Pizza, komplett ohne tierische Zutaten. Schmeckt wie hausgemacht, denn da kommt das Feine, nussige Aroma des Dinkels, so richtig zur Geltung.

Verwenden Sie bitte das Dinkelmehl des Typs 550 oder 630; dann geben Sie nur Wasser und Kürbiskernöl dazu.

Die besonders aromatische, fruchtige Tomaten - Basissoße und eine edle - „üppige Gemüseauflage mit Artischocken, Champignons, Zucchiniwürfeln, schwarzen Oliven und Gekonntgekocht Basilikum - Pesto macht die Dinkel - Pizza zu einem unvergleichlich leckeren Pizza Genuss.

Ein außergewöhnlich hübsches Aussehen der Pizza macht jeden ausnahmslos hungrig. Dazu passt perfekt ein Zitat von Johann Wolfgang von Goethe: “Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen”. Die Zutaten reichen für ein Haushaltsbackblech.

## Zutaten

- 1½ TL Salz
- 1 Prise brauner Rohrzucker

- 200 ml lauwarmes Wasser
- 20 g frische Hefe
- 1 große Zucchini
- 200 g frische Champignons, gesäubert, in nicht zu dünnen Scheiben
- 300 g Artischockenherzen aus dem Glas, geviertelt
- Etwas Pflanzenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Gekonntgekocht Basilikum - Pesto
- ½ TL Kurkuma
- 350 g Dinkelmehl, Typ 550 oder 630
- 1 Aubergine
- 200 g stückige Tomaten
- Oregano
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Das Dinkelmehl, Salz und Zucker mischen und eine Mulde in die Mitte drücken. Die Hefe mit etwas warmem Wasser mischen und das Gemisch und das Öl hineingießen, mit wenig Mehl vermengen. Abgedeckt an einem warmen Ort zu einem „Vorteig“ 20 min. aufgehen lassen.

### Schritt2

Zunächst mit den Knethaken zu einem glatten Teig vermengen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen kräftig durchkneten, ausrollen. Dem Backblech anpassen, weitere 30 min. abgedeckt aufgehen lassen.

### Schritt3

Den Backofen auf 200° C Ober / Unterhitze vorheizen.

### Schritt4

Alle Tomaten - Sauce Zutaten miteinander vermengen und auf dem Teig gleichmäßig verstreichen. Die Artischocken, Auberginen - und Zucchini quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden ebenfalls dekorativ verteilen.

### Schritt5

Für 25 - 30 min. auf der mittleren Schiene backen. Vor dem servieren mit etwas Oregano bestreuen und mit Kürbis - oder Olivenöl beträufeln, je nach Verträglichkeit mit geriebenem Parmesan bestreuen.

**Rezeptart:** Backen, Teige, Massen, Fingerfood, Kleine Gerichte, Partyrezepte, Sonstige, Vegetarisch  
**Zutaten:** Basilikum, Mehl, Öl, Salz, Tomaten, Zucchini, Zucker

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/pizza-vom-blech/>