

PIKANTE PIZZA

Zutaten
(für 4 Portionen)
Pizzateig:
30 g Hefe
350 g Mehl
½ TL Salz
2 EL Albaöl/Albaöl Olive
ca. 180 ml lauwarmes Wasser
Belag:
½ Dose Pizzasauce
100 g Emmentaler, gerieben
100 g Champignons
3 TL Kapern
250 g kleine Tomaten
Salz, Pfeffer
100 g Mozzarella
30 g Rucola

Zubereitung
Hefe zerbröseln und mit etwas lauwarmem Wasser glatt rühren. Mehl mit Salz in einer großen Schüssel anhäufen und eine Mulde eindrücken. Die angerührte Hefe in die Mulde gießen und mit etwas Mehl bestäuben. An einem warmen Ort 20 Minuten stehen lassen.
Nach und nach lauwarmes Wasser in die Mulde gießen und dabei von innen nach außen das Mehl einarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Eine Kugel formen, diese kreuzweise einschneiden, mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.
Teig nochmals kräftig durchkneten und dabei zwei Esslöffel Albaöl einarbeiten. Den Teig in vier gleiche Teile teilen, Kugeln formen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.
Teig ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit der Pizzasauce bestreichen. Den geriebenen Emmentaler auf den Teig streuen, die geschnittenen Champignons, Tomaten und Kapern verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den in Scheiben geschnittenen Mozzarella auf die Pizza legen.
Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 25 – 30 Minuten bei 220 °C Ober- und Unterhitze auf der zweiten Schiene von unten. 5 Minuten vor Ende der Backzeit den Rucola auf der Pizza verteilen.
Vor dem Servieren mit einigen frischen Rucolablättern dekorieren.

Tipp
Wer es ein wenig würziger mag, kann den Belag durch kleingeschnittene, getrocknete Tomaten ergänzen.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
584 kcal | 22 g Fett | 25 g Eiweiß | 70 g Kohlenhydrate | 37 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®