Sommerpizza Capri

Pizza

Zutaten (4 Personen)

» 300g Mehl
» 1 Prise Zucker
» Salz & Pfeffer
» 1/2 Würfel Hefe
» 3 TL Olivenöl
» 1 Zwiebel(n)
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 1-2 TL Curry
» 425ml Dosentomaten
» 300g Brokkoli
» 350g Champignons
» 2 rote Paprika
» 125g Mozzarella
» 1/2 Bd. Petersilie
» Thymian

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Rezept-Foto

Zubereitung

1. Mehl, 1 Prise Zucker und ½TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Hefe in ¼l warmem Wasser auflösen und mit 1TL Öl zum Mehl geben. Zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30min gehen lassen.

2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zufügen, mit Curry bestäuben und anschwitzen. Mit Tomaten ablöschen, aufkochen und ca. 10min köcheln lassen, dabei die Tomaten zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Soße etwas abkühlen lassen.

3. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 3min blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Pilze putzen, evtl. waschen und halbieren. Paprika putzen, waschen, in Stücke schneiden. 1TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin goldbraun braten. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Petersilie und Thymian waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.

3. Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten, Kräuter dabei unterkneten. Blech fetten, mit Mehl bestäuben und den Hefeteig darauf ausrollen. Tomatensoße darauf streichen, mit Gemüse belegen. Mozzarella darüber verteilen. Auf der unteren Schiene im vorgeheizten Ofen bei 175°C 20-25min goldbraun backen.

Nährwerte: 400kcal pro Portion

angelegt am: 06.02.2007 Rezept-Nr: 2196

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke