

Wichtiger Hinweis: Dieses Rezept ist für die die Weglassphase geeignet. Bitte passe es aber dennoch der individuellen Verträglichkeit deines Kindes an.

FEBA-Pizza

Zutaten

Teig

500 g helles Dinkelmehl

½ Würfel Hefe

2 EL Olivenöl

½ TL Salz

325 g lauwarmes Wasser

Basis-Belag

Rote Pasta-Sauce oder Redtchup

(Rezepte in dieser Rubrik)

Belag nach Wahl

Oliven

Rohschinken (nach dem Backen hinzufügen)

oder Lachs

Schalotten

Zucchini

Basilikumpesto (siehe FEBA-Rezeptheft)

Reisrahm



Zubereitung

1. Für den Teig Wasser und Salz mischen, bis sich das Salz auflöst. Hefe und Olivenöl hinzugeben, kurz verrühren. Zum Mehl geben und in der Küchenmaschine ca. 10 Minuten auf niedriger Stufe kneten. Falls nötig, etwas Mehl hinzufügen, um die Feuchtigkeit zu reduzieren. Den Teig mit nassen Fingern dehnen, falten und kneten, bis er nicht mehr klebt. Zu einer Kugel formen und 1 Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.
2. Teig in vier Kugeln teilen (für runde Pizzen) oder als eine Portion lassen (für eine Blechpizza). In einen geölten Behälter legen und abgedeckt über Nacht, idealerweise 24 Stunden, im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Den Teig nach dem Ruhen bemehlen, erneut dehnen und falten, formen und weitere 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
4. Backofen auf 280°C Umluft vorheizen. Je heißer der Ofen, desto knuspriger die Pizza.
5. Teig per Hand formen, ohne Nudelholz, um die Luftigkeit zu bewahren. In der Mitte flach drücken, einen Rand formen.
6. Sauce auf dem Teig verteilen, nach Belieben belegen und ca. 7-14 Minuten backen. Pizza im Ofen beobachten, sie sollte am Rand leicht bräunen und der Belag saftig bleiben.

Ergibt: Ein Blech Pizza oder vier kleine runde Pizzen

Dieses Rezept ist eine Mischung von Tamara L. und der 12-jährigen L.