

Pizza für den Planeten

Pro Person:

- 100g Mehl + etwas Mehl zum Ausrollen
- 50ml Wasser
- 2g Hefe oder 1/5 Paket Trockenhefe oder 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 EL Olivenöl
- 75g passierte Tomaten
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Oreganopulver oder klein geschnittener frischer Oregano
- Ca. 100g Gemüse nach Wahl (z.B. Paprika, Cocktailtomaten, Rucola, Zucchini, Mangold, Pilze – probiert gerne eure gesamten Lieblingsgemüsesorten aus:)
- Optional: Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Erbsen, Bohnen
- Optional: weitere Gewürze z.B. Rosmarin, Basilikum; Soßen wie Balsamicoessig oder Humus
- Optional: 15g Hartkäse oder 20g Weichkäse oder 35g Mozzarella



Zubereitung:

1. Mehl, Wasser, Hefe, Salz und Olivenöl zu einem Teig verkneten und mind. 1h ruhen lassen.
2. Das Gemüse klein schneiden.
3. Den Teig ausrollen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Anschließend die passierten Tomaten und den Oregano drauf geben und gut verteilen.
4. In den Backofen bei 200°C geben, bis die Tomatensoße dickflüssiger ist und die Pizza schon gut vorgebacken ist.
5. Pizza herausholen und das Gemüse darauf verteilen. Nun die Pizza weitere 10-15min backen.
6. Optional: Den Käse draufgeben und backen lassen, bis er gut zerlaufen ist.

Tipps:

- Wenn man nicht so gerne den Hefegeschmack mag, kann man auch am Vortag den Teig mit der Hälfte der Hefe ansetzen
- Hefe braucht mehr Zeit zum Gehen, schmeckt aber den meisten Menschen besser. Wenn es trotzdem mal schnell gehen soll, ist Backpulver die beste Wahl.
- Wenn ihr auf eurer Pizza unbedingt Käse braucht, dürft ihr nach der Planetary Health Diet mehr Käse nehmen, wenn ihr weicheren Käse wie z.B. Mozzarella statt Hartkäse wie z.B. Emmentaler verwendet. Denn für die Herstellung von Weichkäse wird weniger Rohmilch verwendet als für Hartkäse. Schaut hierfür gerne in der App „planeatary“ nach.

Beispielbeläge:

Paprika, Cocktailtomaten, Zucchini, Mangold, Kichererbsen, Rosmarin
Cocktailtomaten, Rucola, Pinienkerne, Balsamicoessig, evtl. etwas Parmesan