Die Rezeptidee der Woche:

Woche 38 / 2015

Mangold Pizza

Zutaten für ca. 4 Personen:

500g	**Dinkelvollkornmehl**
2 EL	**Olivenöl**
1 TL	**Kräutersalz**
1 TL	**Honig**
250 - 300 ml	**warmes Wasser**
1 Würfel	**frische Hefe**
750g	**Mangold**
1 Bund	**Lauchzwiebeln oder Gelbe Zwiebeln**
1 Becher	**Schmand**
3 EL	**Olivenöl**
1/2 Bd.	**Salz & Pfeffer aus der Mühle**

Zubereitung:

1. Das Dinkelmehl in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung hineindrücken. Hefe und Honig in 150 ml warmem Wasser verrühren und auflösen. Das Hefewasser in die Vertiefung gießen und mit etwas Mehl zu einem Ansatz verrühren. 15 Minuten stehen lassen. Danach alle restlichen Zutaten zu einem weichen, nicht klebenden, Teig kneten.
Zugedeckt bei Raumtemperatur 20-30 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen Zwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Mangoldstiele vom Strunk schneiden, waschen und abtropfen lassen. Stiele und Blätter längs halbieren, quer in feine Streifen schneiden.

3. Den Mangold in kochenden Wasser blanchieren, danach in kaltem Wasser abschrecken und leicht trocken drücken.

4. Backofen auf 225 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Öl einstreichen. Den Teig nochmals kneten, ausrollen und das Blech damit auslegen. Den Schmand auf dem Hefeteig gleichmäßig verteilen. Mangoldmischung darauf verteilen. Mit Salz & Pfeffer würzen, mit 3 EL Öl beträufeln und in der Ofenmitte ca. 20 - 30 Minuten backen.

Die Pizza warm in Stücke schneiden und mit Zitronenspalten zum Beträufeln servieren.
Nach belieben kann die Mangold Pizza noch mit geriebenen Käse bestreut werden.