



Zutaten:

0,25 TL Hefe
350 g Mehl
2 EL Olivenöl
3 Stck. Rote Beete
0,5 TL Rote Beete Pulver
1 TL Salz
1,5 EL Zucker

Zutaten für den Belag:

4 Stck. Eier
75 g Feta
6 g Keimlinge
150 g Kirschtomate(n)
125 g Pesto
1 Rote Beete
20 g Rucola
225 g Spargel, grün



Rösle Schüssel (hoch)



Küchenprofi Mini Kochtopf



KitchenAid Spiralschneider mit 4 Messern



KitchenAid Küchenmaschine ARTISAN 175PS in gusseisen schwarz, 4,8 L



Küchenprofi Pizza-Schieber



Gefu Sprossenglas BIVITA



Rösle Schaumlöffel flach, fein gelocht



Gemüsemesser Klassiker von Wüdmühlmesser rostfrei



KitchenAid Standmixer K150 in empire rot



Rösle Pizzaschneider

1

Drei mittelgroße Rote Bete schälen und würfeln. Die vorbereiteten Rote Bete in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen, dann auf mittlere Hitze reduzieren und 20 Minuten, oder bis sie mit der Gabel zerteilt werden kann, garen.

2

Die Rote Bete mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und in den Behälter des KitchenAid Standmixers geben. Eine viertel Tasse des kochenden Wassers mit der Roten Bete in den Behälter geben und auf Geschwindigkeitsstufe 4 mixen, bis die Rote Bete zu einem glatten Püree geworden ist.

3

Eine viertel Tasse des Rote-Bete-Pürees und eine halbe Tasse des aufbewahrten Rote-Bete-Wassers mixen und miteinander verquirlen. (Das restliche Rote-Bete-Wasser kann jetzt entsorgt und das restliche Rote-Bete-Püree kann in einem luftdichten Behälter aufbewahrt werden.)

4

Den Knethaken an der KitchenAid Küchenmaschine anbringen. Mehl, Zucker, Hefe und Rote-Bete-Pulver in die Rührschüssel geben, den Motorkopf verriegeln und auf Geschwindigkeitsstufe 2 stellen. Die trockenen Zutaten 30 Sekunden lang mischen, dann die Geschwindigkeit reduzieren und die Rote-Bete-Flüssigkeit hinzugeben. Nach etwa zwei Minuten (wenn sich ein Teig zu bilden beginnt) Olivenöl und Salz hinzugeben, dann Geschwindigkeit wieder auf Stufe 2 erhöhen und den Teig sieben bis acht Minuten kneten.

5

Den Teig zu einer Kugel formen und in eine leicht geölte große Schüssel geben. Straff mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig bei Raumtemperatur bis zur doppelten Größe gehen lassen (oder über Nacht in den

Kühlschrank stellen und gehen lassen).

6

Den Teig nach dem Gehen behutsam von den Seiten der Schüssel abziehen, vorsichtig zu einer Kugel mit einer glatten Oberfläche kneten. Auf eine leicht bemehlte Oberfläche geben und mit Frischhaltefolie abdecken, danach erneut für eine Stunde (oder bis die Größe sich verdoppelt hat) gehen lassen.

7

Den Ofen auf 220 °C vorheizen.

8

Während der Teig zum zweiten Mal geht, den Belag vorbereiten. Den KitchenAid Spiralschneider an der Küchenmaschine befestigen und die mittelfeine Klinge auswählen. Die Rote Bete gemäß den Anweisungen zum Spiralschneiden hinzugeben, eine Schüssel unter die Maschine stellen, um die Spiralen aufzufangen, und die Küchenmaschine auf „Rühren“ stellen. Die Spiralen auf der einen Hälfte des Blechs und die Spargelstangen und die Kirschtomaten auf der anderen Hälfte des Blechs verteilen. Etwas Olivenöl über das Gemüse träufeln, mit den Händen vermischen, um es gleichmäßig zu bedecken, dann das Blech im vorgeheizten Backofen 10–15 Minuten backen. Beiseite stellen.

9

Die Temperatur des Backofens auf 260 °C erhöhen und einen Pizzastein oder ein Blech zum Vorheizen im Backofen platzieren.

10

Den aufgegangenen Teig auf eine leicht bemehlte Oberfläche legen und in eine kreisförmige Form drücken, damit die Luft daraus entweichen kann. Den Teig anheben und mit den Fingerknöcheln bis zur gewünschten Dicke ziehen, den Teig mit den Daumen und kleinen Fingern beim Ziehen drehen und die Form beibehalten. (HINWEIS: Der Belag auf dieser Pizza ist schwer, daher sollte die Kruste nicht zu dünn sein.) Den Teig wieder auf die Oberfläche legen und vorsichtig ziehen, bis er eine ovale Form von etwa 30 cm Länge aufweist. Den Teig zum Belegen auf ein großzügig bemehltes Blech oder einen Pizzaschieber geben.

11

Mit einem Löffel eine Schicht Pesto auf der Pizza verteilen. Danach den gerösteten Spargel und die Kirschtomaten darauf verteilen. Die Pizza schnell auf den heißen Pizzastein oder das Blech geben und neun bis zehn Minuten, oder bis die Kruste goldbraun ist und Blasen wirft, backen. (Sie sollte leicht vom Blech gleiten, falls sie jedoch festhängt, etwas mehr Mehl darunter geben, bis sie sich löst.)

12

Die Pizza aus dem Ofen nehmen und sofort mit einer großzügigen Menge Feta-Käse, den gebratenen Rote-Bete-Spiralen, den halbierten weich gekochten Eiern, Rucola und Keimlingen belegen. Mit einigen Spritzern Olivenöl und Salzflöcken abschmecken. In Stücke schneiden und sofort servieren.

Wer den Teig schon vorher vorbereitet, hat zum Ende des Tages ein schnelles und gesundes Feierabendgericht mit der bunten vegetarischen Pizza.

Sprossen und Keimlinge sind Mikro-Grün und zählen zu den Superfoods. Als zu Nahrungsmitteln, die viele Mineral- und Nährstoffe enthalten. Am Beispiel von Kresse ist deutlich, dass Keimlinge zu jeder Jahreszeit einfach auf der Fensterbank wachsen können. Zudem wachsen sie schnell und bringen tolle Geschmacksnuancen in einen Salat oder als Belag für Brot und Pizza.