

Pizza

Statt der tiefgekühlten Pizza mal was frisch Zubereitetes, das du nach Lust und Laune (und Vorräten) variieren kannst. Ausreichend für 4 (nicht zu hungrige) Personen.

Zutaten:

500 g Mehl

Wasser

Olivenöl

Salz

1 Würfel Hefe

2 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 g Tomatenmark

3 Tomaten oder 1 Glas/Dose geschälte Tomaten

Salz

Pfeffer

Oregano

Olivenöl

Zubereitung:

Hefe mit 1 EL Mehl in etwas lauwarmes Wasser bröseln und zugedeckt an einem warmen Ort stehen lassen bis sich dieser Vorteig verdoppelt hat. 500 g Mehl mit dem Vorteig, etwas Salz, Olivenöl und Wasser zu einem nicht zu festen Teig verarbeiten. Er sollte nicht bröseln aber auch nicht fließen. Den Teig ebenfalls abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, in Olivenöl andünsten, mit Tomatenmark und etwas Wasser auffüllen und nach Geschmack würzen. Im Sommer frische Tomaten dazu, sonst geschälte Tomaten (muss aber nicht sein). Wenn du Lust hast, kannst du die Sauce noch mit Sojaschnetzel aufpeppen. Das ergibt dann eine Art Bolognesesauce.

Den Teig gut durchkneten, dünn ausrollen und mit der Tomatenmasse bestreichen. Wer möchte, kann die Pizza mit Käse bestreuen. Dann ist sie allerdings nicht mehr vegan. Bei 200° C 15-20 Minuten backen. Oder so lange, bis der Teigrand hellbraun und knusprig ist.