

Schwierigkeit: mittel **Zeit:** ca. 60 Minuten

Pizza mit Süßlupinenmehl

250 g Dinkelmehl mit 50 g Süßlupinenmehl und 1 leicht gehäuften TL Salz mischen. 350 ml handwarmes Wasser mit fein gebröselter Hefe glattrühren, zur Mehlmischung geben und zu einem cremigen Teig verrühren. Diesen Vorteig 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Den Teig dann mit dem Knethaken in der Küchenmaschine 3 Minuten rühren. Dann nach und nach die restlichen 200 g Mehl unterkneten. Weitere 2 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen den Knoblauch fein würfeln und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark und Zucker unterrühren. Mit Tomatenragout und 150 ml Wasser auffüllen. Die Zwiebel, pellen, halbieren und zugeben. Die Sauce bei mittlerer Hitze offen 20 Minuten dicklich einkochen. Die Zwiebelhälften entfernen. Mit Salz würzen.

Den Teig mit Mehl bestäuben und in 4 Teigportionen teilen. Backofen auf 240-250 Grad vorheizen. Die Teigportionen nacheinander mit den Fingern auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem kleinen Fladen mit höherem Rand formen, in Pizza-Größe ziehen.

Auf ein Blech mit Backpapier legen, mit dem Tomaten-Sugo bestreichen, mit geriebenem Käse bestreuen. Mozzarella in Scheiben schneiden, zwischen Küchenpapier entfuchten, die Pizza damit belegen. Mit Pfeffer würzen und etwas Olivenöl beträufeln. Je 1-2 Pizzen im heißen Ofen, bei 250 Grad, auf der ersten Stufe von unten ca. 12 Minuten backen. Mit Basilikum dekoriert servieren.



Zutaten

für 4 Pizzen:

Für den Pizzateig:

500 g Dinkelmehl (plus ca. 50 g Dinkelmehl zum Verarbeiten)
50 g Süßlupinenmehl
1 TL Salz
10 g frische Hefe

Für die Pizzasauce und den Belag:

1 Knoblauchzehe
Rapsöl
1 EL Tomatenmark
1 EL Zucker
1 Dose stückiges Tomatenragout
1 kleine Zwiebel
80 g geriebener Pizzakäse
2 Kugeln Mozzarella
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
einige Zweige Basilikum