



## Pizza

### Elemente

#### Zutaten:

##### Teig:

H	400 g Dinkelmehl (¼ Vollkornanteil gibt mehr Gehalt)
H	½ Würfel Hefe
F	ca. 200 ml lauwarmes Wasser
E	3 EL Olivenöl
M	1 Prise Galgant
W	2 TL Salz

##### Tomatensoße:

E	Olivenöl
M	Zwiebel
M	Galgant oder Pfeffer
M	Knoblauch
W	Salz
H	Tomaten, frisch oder 1 Dose/Flasche (200 – 300 ml)
F	frische Kräuter (Basilikum, Thymian, Salbei ...)

##### Belag:

nach eigenem Bedürfnis und Vorlieben  
z.B. Gemüse, Champignon, Tomaten,  
Zwiebeln, Gouda (gerieben),  
Mozzarella, Gorgonzola .....

Pizza mit selbst hergestelltem  
Pizzateig ist sehr einfach  
zu machen und schmeckt besser  
als jede Fertigpizza!

#### Zubereitung:

##### 1. Teig:

Dinkelmehl (H) in eine Schüssel geben. Die Hefe (H) zerbröseln in die Mitte geben, danach das lauwarme Wasser (F), Olivenöl (E), Galgant (M) und das Salz (W). Alles vermengen und zu einem geschmeidigen Teig kneten (evtl. etwas Wasser zugeben). Bedeckt an einem warmen Ort mind. eine halbe Stunde gehen lassen. Bemehlte Hände helfen, falls der Teig klebt.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten waschen und ganz klein würfeln. Kräuter waschen, trocknen und zerkleinern. Belagzutaten wie Gemüse o. a. diese b. Bedarf waschen und klein schneiden. Den Käse reiben.

##### 3. Soße:

In eine Schüssel das Olivenöl (E) geben, nach und nach unter jeweiligem Verrühren die Zwiebeln (M), Galgant (M), Knoblauch (M), Salz (W), Tomaten (H) und die Kräuter (F) zufügen.

3. Den Teig auf ein geöltes Backblech geben und gleichmäßig andrücken o. auswallen. Darauf die Soße verstreichen. Die Belagzutaten darauf verteilen, dabei den Käse zum Schluss verwenden.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C ca. 30 Minuten backen.

**Legende:** F=Feuer, E=Erde, M=Metall, W=Wasser, H=Holz

Geschmack pur gibt es nur von Mutter Natur.  
Darum verwende ich nur Zutaten aus ökologischem Landbau.