

08 | 2022

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Gemüse hält Dich aktiv

↳ Gesund durch den Tag mit vielen Vitaminen!

Eine Pizza darf auch in der „Gesunden Küche“ am Speiseplan stehen! Belegt mit viel frischem Gemüse und einem knusprigen Vollkornteig liefert sie wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Gemüse stärkt das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend, wenn es frisch und regional verwendet wird. Diese Pizza schmeckt nicht nur den kleinen Gästen.

Im Vergleich zu einer typischen Salami-Pizza ist eine Vollkorn-Gemüse-Pizza in jedem Fall die gesündere Variante! Gemüse ist gesund, sorgt für Vitalität und die bestmögliche Versorgung unseres Körpers. Ein Pizzateig aus Vollkornmehl ist knuspriger und hat einen leicht nussigen Geschmack. Die Auswahl des Pizza-Belages sorgt für ausreichend Abwechslung mit vielen Vitalstoffen: Gemüse wie Broccoli, Zucchini, Paprika, Spinat oder Pilze sind feine Zutaten, die Farbe auf den Teller bringen und nach Lust und Laune variiert werden können. Kocht man die Tomatensoße aus frischen Tomaten, liefert diese den sekundären Pflanzenstoff Lycopin, der eine gesundheitsfördernde Wirkung hat.

Tipp: Wer keine Tomaten verträgt, kann die Pizza auch mit Olivenöl, Pesto, Sauerrahm oder Hummus bestreichen.

Gemüsepizza

Zutaten für 10 Portionen:

Für den Teig:

- » 1 kg Dinkel-Vollkornmehl
- » 2 Würfel Germ
- » 5 EL Olivenöl
- » etwas Salz

Für den Belag:

- » 750 g passierte Tomaten (ohne zusätzliche Inhaltsstoffe)
- » 1,5 kg Gemüse je nach Saison (Tomaten, Zucchini, Champignons, Zwiebel, Mais, Karotten, Oliven ...)
- » Basilikum oder andere Kräuter
- » 350 g Mozzarella

Zubereitung

Für den Teig, Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, Germ hinein bröseln, mit 3 EL lauwarmem Wasser bedecken und 5 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Salz, Öl und ca. 600 ml lauwarmes Wasser zum Vorteig geben, 10 Minuten kneten und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Gemüse waschen, putzen und in Scheiben, dünne Streifen oder Stücke schneiden. Mozzarella in Stücke zupfen.

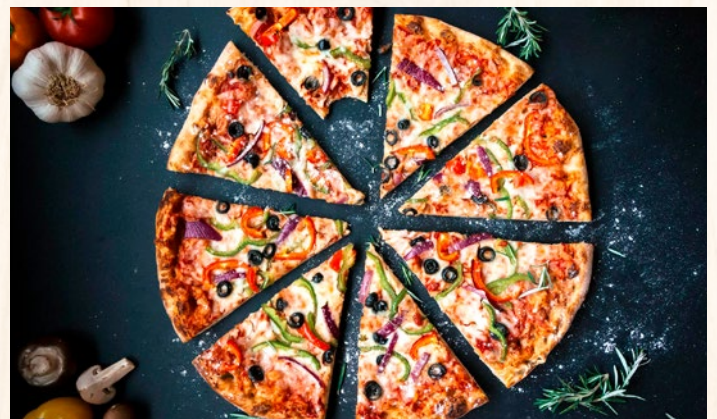


Foto Hintergrund: © 10FACE | shutterstock.com; Foto Rezept: © Pixabay

Teig in zwei Teile teilen und dünn ausrollen. Auf, mit Backpapier belegte, Backbleche geben. Mit den passierten Tomaten bestreichen und mit Basilikum würzen. Nun das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen und den Käse darüber geben.

Die Pizzen im vorgeheizten Rohr bei 180°C etwa 30 Minuten backen.

Jede Pizza in 10 gleich große Stücke schneiden und anrichten.

Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege
Mag.^a Evelyn Pototschnig | Projektleitung
Tel.: +43 (0)50 536 15134 | Mail: evelyn.pototschnig@ktn.gv.at