

Dinkel-Vollkorn-Pizza – vegetarisch, knusprig & fluffig



Unsere Dinkel-Vollkorn-Pizza schmeckt außergewöhnlich und das ohne langes Kneten. Bei diesem Rezept benötigt der Teig daher Ruhe und Geduld. Dinkel-Vollkornmehl gibt Eurer Pizza eine besonders gesunde und nahrhafte Note.

Zutaten für 1 Dinkel-Vollkorn-Pizza

200 g	Dinkel-Vollkornmehl
1/4 Würfel	frische Hefe
2 EL	Olivenöl oder neutrales Pflanzenöl
140 ml	lauwarmes Wasser
1 TL	Salz

Zubereitung Dinkel-Vollkorn-Pizza

1. Für den Pizzateig wird zuerst die Hefe im lauwarmen Wasser aufgelöst. TIPP: Das Wasser sollte dabei nicht zu warm oder zu kalt sein (max. 40°C).
2. Sobald sich die Hefe aufgelöst hat, das Dinkel-Vollkornmehl, das Öl und 1 TL Salz hinzugeben. Dann wird alles so lange mit den Händen geknetet, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Der Teig muss für ca. 1-2 Stunden an einem warmen Ort gehen und danach kommt er für 12 Std. gut abgedeckt in den Kühlschrank. TIPP: Am besten wird der Teig, wenn man ihn 2-3 Tage im Kühlschrank lässt, bevor er gebacken wird.
3. Nach der Gehzeit kommt der Teig aus dem Kühlschrank und muss wieder Zimmertemperatur erreichen. Das dauert etwa 1 Stunde. Zwischenzeitlich den Backofen und ein Backblech oder Pizzastein (falls einer vorhanden ist) auf Ober- Unterhitze vorheizen. Er soll so heiß wie möglich (ca. 250°C) vorgeheizt werden.
4. Der Teig kommt jetzt auf ein mit Mehl bestäubtes Backpapier. Zum Pizzaformen: Am besten funktioniert es mit den Händen. Die Pizza soll so rund wie möglich geformt werden, wobei der Rand der Pizza etwas dicker bleiben sollte.
5. Die Pizza ist nun bereit zum Belegen mit Euren Lieblingszutaten. Danach kommt sie in den Ofen wo sie knusprig, aber so kurz wie möglich, gebacken wird (ca. 10-15 Min.).



TIPPS rund um Dinkel-Vollkorn-Pizza

- Falls Ihr einen **Pizzastein** habt, verwendet ihn. Die **Pizza** wird dadurch viel **knuspriger** und erinnert an einen Besuch beim Italiener.
- Sollte bei Eurem Backofen eine **Temperatur** von **mehr als 250°C** möglich sein, dann dreht ihn noch wärmer. Dadurch verringert sich die Backzeit und die Pizza wird noch besser.

Dinkel-Vollkornteig hat viele Vorteile:

- kein lästiges langes Kneten notwendig
- geringer Zeitaufwand
- lässt sich super vorbereiten
- super bekömmlich und macht lange satt
- kein spezielles Equipment notwendig. Ihr braucht nur Hände, Schüssel und ein Backofen mit Backblech

Wichtig dabei: Teig muss behutsam verarbeitet werden. Also kein Ausrollen! Stattdessen gibt man ihn auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche und zieht ihn behutsam langsam in eine kreisrunde Form.

Dinkel hat viele gesundheitliche Vorzüge

- Er steckt **voller höherwertigem Eiweiß, Vitamine** und **Mineralien**. Und man kann ihn genauso verwenden wie Weizen.
- Dinkel punktet mit einem hohen Anteil an **Ballaststoffen** und **ungesättigten Fettsäuren**. Und das, obwohl Dinkel eng verwandt mit Weizen ist.
- Das Korn enthält einen **hohen Gehalt an** Kieselsäure, auch **Silizium** genannt. Die Kieselsäure sorgt dafür, dass das Gewebe im Körper gefestigt und dessen Elastizität erhöht wird. Auch wirkt es sich positiv auf Haare, Nägel und Haut aus.
- Der Griff zum Dinkelmehl lohnt sich aber nicht nur gesundheitlich, sondern auch geschmacklich: Dinkel **schmeckt nussig** und ist deutlich **aromatischer als Weizen**. Dinkelmehl kann in allen Mehlspeisen und Backwaren genauso verwendet werden wie Weizenmehl.

TIPP: Im Handel gibt es Dinkel aber nicht nur als Mehl. Auch pure Dinkelkörner zum Kochen als Beilage, Flocken fürs Müsli oder fertiges Dinkelbrot oder –gebäck finden sich in den Regalen. Und man kann leckere Speisen mit dem Korn zubereiten.