



### Vollkornpizza a la Kochmal

#### Zutaten für 4 Personen

##### Für den Teig:

200g Vollkornweizenmehl  
1 Würfel frische Hefe (42g )  
1 TL Meersalz  
4 EL Öl  
1 TL Honig

##### Für den Belag:

1 Dose Pizza Tomaten  
1 Bund Basilikum  
3 EL Olivenöl  
2 EL Aceto Balsamico Essig  
60g Parmesan  
Salz, Pfeffer

Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl geben. Honig, Salz und 3 EL Öl dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine vermengen. Den Teig 10 Minuten kräftig durchkneten, dabei den Teig auch auf die Tischkante schlagen, damit er sich in die Länge zieht.

Den Teig abdecken und an einem warmen Ort mindestens 2 Stunden gehen lassen, bis sich das Teigvolumen etwa verdoppelt hat.

Den Pizzateig noch einmal durchkneten. Teig mit den Händen zu einen Fladen mit Rand formen und dick mit den Tomaten bestreichen.

Die Pizzen im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 5 etwa 20 Minuten backen.

Im Anschluss die restlichen zutaten darauf verteilen.

Guten Appetit.