



Polenta-Pizza mit Gemüse und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 502 kcal/ 2102 kJ
Eiweiß: 19,2 g Fett: 29,7 g
Kohlenhydrate: 41 g

Zubereitungszeit:

ca. 50 Minuten + Gehzeit

Zubereitung:

1. Beide Mehlsorten mit Trockenbackhefe und Salz in einer Schüssel mischen. Wasser und Olivenöl zugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken. An einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.
2. Brokkoli putzen, abspülen und in Röschen teilen. In reichlich Salzwasser ca. 2-3 Minuten blanchieren. Brokkoli abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Champignons säubern, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Mais abtropfen lassen. Stückige Tomaten mit Tomatenmark verrühren, anschließend mit Salz, Pfeffer und Pizzagewürz abschmecken. Mozzarella in Scheiben schneiden.
3. Teig kurz durchkneten und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech dünn ausrollen. Die Pizza mit der Tomatensauce bestreichen und mit Brokkoli, Champignons, Mais und Walnüssen belegen. Mozzarella darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Gas: Stufe 4-5, Umluft: 200 Grad) ca. 20-25 Minuten knusprig backen.

Zutaten für 6 Portionen :

Für den Teig

- 200 g Weizenmehl (Type 405)
- 100 g Maismehl
- 2 Päckchen Trockenbackhefe
- 1/2 TL Salz
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 6 EL Olivenöl

Für den Belag

- 500 g Brokkoli
- 200 g große Champignons
- 100 g Gemüsemaiskörner
- 200 g stückige Tomaten
- 4 EL Tomatenmark
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Pizzagewürz
- 250 g Mozzarella
- 80 g kalifornische Walnüsse