

## FREEMANS´ PIZZA:

Zutaten:

Dinkel oder Weizenmehl

(ich bevorzuge Dinkelmehl, da es verträglicher ist für die meisten Menschen)

Eine Mischung aus Vollkorn und Weissmehl ist ideal.

Bei ausschliesslicher Verwendung von Vollkornmehl wird der Teig zu bröselig.

Salz, Wasser, Olivenöl, pürierte Tomaten, Ziegen oder Schafskäse

Zunächst greift Ihr Euch eine grosse Schüssel, gebt ca 400 Gramm Mehl rein.

Das reicht für 2 grosse Bleche mit dünnen Teig.

Frische Hefe in Tasse mit lauwarmen Wasser auflösen und über den Teig schütten

3 Esslöffel Olivenöl drüber und 2 Teelöffel Salz.

Alles gut durchmischen und dann kneten. Wenn Ihr wollt, den Teig ne Stunde gehen lassen, muss aber nicht sein.

Pürierte Tomaten rein in eine extra Schüssel geben, auch hier 2 Esslöffel Olivenöl (wenn möglich Kalamata Öl, denn es ist das Beste) etwas Salz und vielleicht auch ein paar Kräuter dazu.

Teig plattwalzen und auf Blech ausbreiten. Bitte daran denken, das Blech mit Olivenöl einzufetten!

Tomatenmischung dünn auftragen, Ziegen oder Schafskäse darüber raspeln.

Klar geht auch Kuhkäse, aber erstens schmeckts vom Schaf / Ziege würziger und zweitens gibt es viele Leute, die allergisch reagieren auf Kuhmilch / Käse.

Als Belag schlage ich folgendes vor:

Frische, dünn geschnittene Zwiebeln, etwas Knoblauch und das wars.

Oder Ihr kauft eine Packung Farmergemüse, Spinat oder Brokkoli und streut das darüber.

Weitere Variationen fallen Euch sicher noch dazu ein (Salami, Schinken, Oliven u.s.w.)

Backofen aufheizen auf 190 Grad.

Rein mit der Pizza in den Backofen und 20 Minuten bei 190 Grad Umluft backen.

Nach 10 Minuten Backzeit mal schauen und eventuell Salami, Oregano oder sonstige Kräuter darüber streuen.

Pizzas machen viele, das Besondere an diesem Rezept ist das Dinkelmehl und der Käse, würzig, geschmackvoll und sehr bekömmlich! Guten Appetit!

