
















Körbchenrezept

TOMATEN-RUCOLA-PIZZA

ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR RUCOLA:

Im Mittelmeerraum zu Hause, wurde die Wilde Rauke dort bereits von den Römern im gesamten Imperium verbreitet. Bei den Germanen galt sie als Potenzmittel. Ihre Senföle sorgen für den pikanten Geschmack und machen sie zu einem fantastischen Würzkräut. Gelagert wird sie in einem feuchten Säckchen oder Küchentuch im Kühlschrank und ist so wenige Tage haltbar.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

-  500 g Dinkelmehl
-  ½ Würfel frische Hefe
-  250 ml lauwarmes Wasser
-  2 EL Olivenöl
-  1 Prise Salz
-  500 g gemischte Tomaten
-  1 Zwiebel
-  100 ml Rotwein
-  3 EL Olivenöl
-  1 TL Zucker
-  1 Zweig Basilikumblätter
-  50 – 100 g Rucola
-  50 g Parmesan
-  Chili getrocknet
-  Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Für den Teig, Mehl, Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz zu einem Hefeteig kneten und an einem warmen Ort ca. 1 Stunden gehen lassen.

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einer Pizza ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Nochmal ca. 15 min gehen lassen.

Die Zwiebel schälen und klein hacken.

Die Tomaten waschen, trocknen und in kleine Stücke schneiden. Das Basilikum waschen, trocknen und ebenfalls klein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel mit dem Zucker und dem Rotwein darin bei starker Hitze kurz einkochen lassen. Die Tomaten und das Basilikum hinzugeben und zu einer dickflüssigen Masse einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten auf dem Pizzateig verteilen und ca. 15-20 min auf mittlerer Schiene knusprig backen.

Den Rucola waschen und trocknen.

Wenn die Pizza fertig ist, mit Rucola garnieren und den Parmesan darüber hobeln. Je nach Belieben mit Chili würzen.

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in *Birte & Thomas*