

-SEELENFUTTER MENÜ-

VORSPEISE MINI-SEELENSTÄRKER : DINKEL-MINI-PIZZA MIT CHAMPIGNONS UNS SALAMI

4 Tryptophan-Lieferanten: Dinkelmehl, Käse, Champignons, Salami

Der Teig kann auch schon am Vortag vorbereitet und im Kühlschrank gelagert werden.

Für 4 Verdächtige

Arbeitszeit: ca. 20 Min. **Wartezeit:** ca. 30 Min. **Backzeit:** ca. 10 Min. **Gesamtzeit:** 60 Min.

Schwierigkeit: einfach

Als vegetarische Alternative kann die Salami einfach weggelassen werden.

Zutaten:

Für den Teig:

200g Dinkelmehl oder 1050 Weizenmehl (optimalerweise frisch gemahlen)

130ml lauwarmes Wasser

Salz (optimalerweise Meersalz)

1/2 Würfel frische Hefe

2 EL Olivenöl (kaltgepresst)

Für den Belag:

3 Champignons

3 große Tomaten

1 Knoblauchzehe

100g Salami

100g Käse (Emmentaler oder Gouda in guter Qualität)

Frischer Thymian

Salz und Pfeffer

Olivenöl

Zubereitung:

Für den Teig, die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl in eine Schüssel geben und mit der Faust mittig eine Mulde eindrücken. In diese Mulde die aufgelöste Hefe gießen. Salz und Öl hinzugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig abgedeckt für eine halbe Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen.

Für den Belag Tomaten waschen, den Strunk entfernen und klein schneiden. Die Knoblauchzehe schälen, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tomatenstücke, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Thymian mit einem Stabmixer pürieren.

Eine Fläche mit Mehl bestreuen. Den Teig darauf ausrollen. Mit einem Ausstecher, oder Glas, kleine runde Kreise ausstechen. Die kleinen Teigkreise auf ein Backblech auslegen und mit einer Gabel kleine Löcher einstechen. Dann geht die Pizza besser auf. Anschließend die Teigkreise mit Öl beträufeln und mit Tomatensauce bestreichen. Nun die Mini-Pizzen mit Salami, Champignons und Käse belegen. Für 10 Minuten im Backofen backen.

Tipp: Die Champignons auf den Käse legen, dann werden sie knuspriger.