



# Gemüsepizza mit Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 631 kcal/2645 kJ  
Eiweiß: 27,2 g                      Fett: 32,1 g  
Kohlenhydrate: 58 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 70 Minuten

## Zubereitung:

1. Für den Pizzateig Mehl mit Trockenhefe und Salz in einer Schüssel mischen. Olivenöl und Wasser zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig auf leicht bemehlter Fläche mit der Hand kurz durchkneten in eine Schüssel geben. Mit einem Geschirrtuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30-40 Minuten gehen lassen, bis sich seine Größe etwa verdoppelt hat. Den Teig wieder auf eine bemehlte Fläche geben, in vier gleiche Stücke teilen und jedes Teigstück für mehrere Minuten kneten. Die Stücke dann für 10 Minuten ruhen lassen.

2. Blumenkohl in Salzwasser ca. 10 Minuten garen, Brokkoli ca. 5 Minuten. Anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebeln pellen und in dünne Ringe schneiden. Champignons und Paprika säubern, putzen und in Scheiben schneiden. Artischocken auf einem Sieb abtropfen lassen. Oliven in Scheiben schneiden. Tomaten abspülen und in Scheiben schneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

3. Jedes Teigstück rund auf eine Größe von ca. 16-18 cm ausrollen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Auf jedes Blech je 2 Teigkreise legen. Teig mit Olivenöl bepinseln. Dann mit Mozzarellascheiben belegen und das Gemüse darauf verteilen. Pizzen zuerst mit Parmesan oder Pecorino und anschließend mit Walnüssen bestreuen. Anschließend im vorgeheizten Backofen (Umluft: 180-200 Grad, Gas: Stufe 4-5) ca. 12-15 Minuten backen.

## Zutaten für 4 Portionen :

### Für den Teig:

275 g Weizenmehl  
1 Päckchen Trockenbackhefe  
1/2 TL Salz  
2 EL Olivenöl  
175 ml lauwarmes Wasser

### Für den Belag:

100 g kleine Blumenkohlröschen  
100 g kleine Brokkoliröschen  
Salz  
1 rote Zwiebel  
125 g Champignons  
1 rote Paprikaschote  
1 Dose (425 ml) Artischockenherzen  
25 g entsteinte Oliven  
4 große, feste Tomaten  
250 g Mozzarella light  
80 g kalifornische Walnüsse, gehackt  
30 g frisch geriebener Parmesan oder Pecorino  
4 TL Olivenöl