

# Rote-Bete Pizza mit Ziegenkäse und Tomaten



## Zutaten:

- 1 kleine Rote-Bete-Knolle
- 1 Ringel-Bete-Knolle
- 4 EL Olivenöl
- ¼ Würfel Hefe
- 350 g Dinkel-Vollkornmehl und etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- Salz
- 1 kleine rote Zwiebel
- 6 Kirschtomaten
- 200 g Brokkoli
- 1 Bund Rucola (80 g)
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 3 TL getrocknete Kräuter der Provence
- 1 EL Honig
- 4 EL geriebener Pizzakäse

## Zubereitung:

1. Rote Bete schälen, in Spalten schneiden, mit 1 EL Öl mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech im vorgeheizten Ofen bei Umluft 180°C in ca. 30 Minuten weich garen. Abkühlen lassen und fein pürieren.
2. Inzwischen Hefe in einer Schüssel mit 200 ml lauwarmen Wasser mischen. 100 g Mehl dazugeben und zu einem sehr flüssigen Teig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Restliches Mehl, 1 TL Salz, restliches Öl und Rote Bete Püree zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt weitere 60 Minuten gehen lassen.
4. Inzwischen Zwiebel schälen und in feine Halbringe schneiden. Tomaten waschen und vierteln, Ringel-Bete schälen und in feine Scheiben hobeln. Brokkoli waschen und kleine Röschen abtrennen. Ziegenfrischkäse mit Kräutern und Honig mischen.
5. Teig in 4 gleichgroße Portionen teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche zu runden Pizzen ausziehen. Rand etwas dicker lassen und je 2 Pizzen pro Backblech legen.
6. Pizzen mit Rucola, Brokkoli, Ringel-Bete, Tomaten und Zwiebeln belegen. Ziegenkäse in Klecksen auf den Pizzen verteilen. Mit Käse bestreuen und nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft ca. 20 Minuten backen.

## Rote Bete:

- Senkt den Blutdruck
- Schützt die Zellen
- Hemmt Entzündungen
- Ist blutbildend
- Steigert Leistungen beim Sport
- Gibt es auch als Gelbe-Bete und Ringel-Bete

**KW 34**

[www.ehanuschke.de](http://www.ehanuschke.de)



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de)

Rezeptquelle: [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de)