



Rustikale

ZWIEBELPIZZA

Der Hefeteig für diese herzhaften Fladen darf lange gehen, dadurch bekommt er mehr Aroma und wird bekömmlicher. Diese Pizza wirst du nicht nur einmal machen, da wette ich mit dir!

Zubereitungszeit 45 Minuten plus Ruhezeit über Nacht und ca. 45 Minuten Ruhezeit sowie 12–15 Minuten Backzeit

Für 4 Personen

Für den Hefeteig

200 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas mehr zum Bestäuben
175 g Dinkelvollkornmehl
¼ Würfel frische Hefe (ca. 10 g)
2 EL Olivenöl plus etwas mehr zum Einfetten

Salz

Für den Belag

600 g rote und gelbe Zwiebeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
5 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
2 TL Zitronensaft
8 Stängel Majoran
8 Zweige Thymian
2 EL veganer Cashew-„Parmesan“ (siehe Tipp auf Seite 61)

- 1 Am Vortag für den Hefeteig beide **Mehlsorten** in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, die **Hefe** hineinbröseln und mit 125 ml handwarmem Wasser und etwas Mehl vom Rand verrühren. Abdecken und bei Raumtemperatur 15 Minuten gehen lassen.
- 2 Dann 100 ml kaltes Wasser, **Olivenöl** und 1 TL **Salz** zum Vorteig geben und kräftig verkneten. Zu einer weichen Teigkugel formen, in eine **geölte** Schüssel legen, abdecken und über Nacht (oder mindestens 12 Stunden) im Kühlschrank ruhen lassen.
- 3 Am nächsten Tag zwei Backbleche **einölen**. Den gut aufgegangenen Hefeteig auf eine **bemehlte** Arbeitsfläche geben, vierteln und jeweils zu einem etwa 22 cm großen Kreis drücken, dabei einen wulstigen Rand formen. Auf die Bleche legen und abgedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.
- 4 Inzwischen für den Belag die **Zwiebeln** schälen und in dünne Ringe schneiden. **Frühlingszwiebeln** putzen, waschen und längs halbieren. 3 EL **Olivenöl** in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten, dann die Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
- 5 Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Dann mit restlichem **Olivenöl, Zitronensaft** und 2 EL Wasser im Standmixer ganz fein pürieren und die Bohnencreme mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- 6 In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C Umluft (oder 220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 7 Die Teigfladen mit der Bohnencreme bestreichen, mit Zwiebelmischung und **Kräutern** belegen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Den „**Parmesan**“ darüberstreuen.
- 8 Beide Backbleche gleichzeitig in den vorgeheizten Ofen schieben und 12–15 Minuten knusprig backen, dabei die Bleche nach etwa 8 Minuten Backzeit tauschen. – Bei Verwendung von Ober-/Unterhitze ein Blech in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben und die Pizzen backen. Das zweite Blech danach genauso backen.