Pizzette aus Dinkelvollkorn & Traubenkernmehl mit Gorgonzola, Mangold & Granatapfel

Letztes Wochenende hatten wir mal wieder richtig Lust auf Pizza. Auf dem Bauernhof, wo wir gerne samstags unser Obst und Gemüse holen, gibt es auch köstlichen italienischen Käse. Wir sind eigentlich jedes Mal im Kaufrausch.

Der cremigste Gorgonzola überhaupt (er wird mit Mascarpone gemacht, also kein Wunder) hat es uns sehr angetan. Und passend dazu tauchten Gelüste nach Gorgozola-Pizza auf.

Da kein Spinat da war, nahm ich gedünsteten Mangold und weil ich gerne das neue Traubenkernmehl, das ich bei Foodsharing entdeckt und gerettete hatte, ausprobieren wollte, machte ich eine gesündere Pizza aus frisch gemahlenem Dinkelvollkorn mit ca. 10% Traubenkernmehl.

Traubenkernmehl enthält sehr viele Ballaststoffe – so wie

Vollkornmehl an sich ja auch schon -, allerdings kann man nur 8–10% des „normalen“ Mehls dadurch ersetzen. Es hat eine angenehm nussige Note und ist überhaupt nicht bitter, wie ich befürchtet hatte. Man kann es sicher auch gut in einen Smoothie rühren oder für Kuchen verwenden. Da werde ich sicher noch öfter experimentieren.

Die kleinen Pizzen sind sehr herzhaft geworden. Der Teig aus Vollkornmehl und Traubenkernmehl wird natürlich nicht so luftig und leicht wie mit Weißmehl, aber wenigstens knusprig wollte ich ihn haben und das ist gelungen. Er ist nicht so elastisch, also sollte man ihn vorsichtig mit den Händen möglichst dünn dehnen.

Für 4 Pizzetten:

400 g (frisch gemahlenes) Dinkelvollkornmehl
40 g Traubenkernmehl
60 g feiner Maisgrieß
2 TL Salz
250 ml Wasser + 50 ml zum Kneten
10 g Trockenhefe

Belag:

1 großer oder 2 kleinere Mangold
Olivenöl
100 g Gorgonzola
6 Knoblauchzehen, gehackt
Chiliflocken oder scharfe Chilisauce
Salz, Pfeffer
1 kleiner Granatapfel

Für den Teig alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und mischen. Die Trockenhefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen und zur Mehlmischung geben. Alles verkneten und nach und nach so viel Wasser zufügen, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig auf der Arbeitsfläche 5 Minuten kneten und

dabei die Hände immer wieder mit etwas Wasser benetzen, damit der Teig nicht zu trocken wird (das Vollkorn zieht auch noch mal mehr Wasser als Weißmehl). Den Teig dann zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen (beispielsweise der kurz auf 40 Grad aufgeheizte und dann ausgeschaltete Ofen).

In der Zwischenzeit den Mangold putzen und die Stiele in ganz feine Streifen schneiden. Das Blattgrün in Streifen schneiden. Eine große Pfanne erhitzen und die Stiele in Olivenöl anschwitzen. Die gehackten Knoblauchzehen dazugeben, dann das Blattgrün und alles dünsten, bis der Mangold gar ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und alles abkühlen lassen. Mit Pfeffer, 1 Prise Salz und nach Belieben mit Chili abschmecken.

Nach 1-2 Stunden, sobald der Teig schön aufgegangen ist und sein Volumen verdoppelt hat, den Teig vierteln. Den Ofen samt Blech auf 200 °C Umluft vorheizen.

2 Teigportionen mit den Händen auf einem Backpapier möglichst dünn ausziehen und zu kleinen Pizzen formen. Mit Mangold und Gorgonzolastücken belegen und einen Faden Olivenöl auf den Pizzetten verteilen. Dann das Papier (am besten mit 4 Händen) auf das heiße Blech ziehen und die Pizzen 10-15 Minuten backen, bis sie gar sind. Den übrigen Teig mit dem Belag ebenso verarbeiten.

Nach Belieben noch ein wenig Chili sowie Olivenöl darüber geben und jede Pizza mit Granatapfelkernen bestreuen.

Natürlich kann man die Pizzen auch ohne das Traubenkernmehl machen, wenn man keines bekommt. Ersetzt es einfach durch weiteres Vollkornmehl oder auch helleres Mehl.

Habt ihr schon mal Traubenkernmehl verwendet? Vielleicht habt ihr ja schon tolle Rezepte damit ausprobiert, die ihr mir empfehlen könnt – egal ob für Brot, Gebäck oder andere Gerichte.

Ich freue mich, von euren Erfahrungen zu hören!

Habt eine genussvolle Woche, ihr Lieben!

Eure Judith