

PIZZA

1

(FÜR 4 PERSONEN)

F Frühling

Zutaten Teig

500 g Vollkornmehl
2 TL Salz
20 g Hefe
3 dl Wasser, lauwarm
2 EL Olivenöl

Zubereitung Teig

Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. In der Mitte der Schüssel eine Mulde in das Mehl drücken.

Hefe in 1dl Wasser auflösen.

Mit dem Öl und den restlichen 2dl Wasser mischen und in die Vertiefung in der Mitte der Schüssel geben.

Mit einer Holzkelte von der Mitte her langsam das Mehl mit dem Wasser-Hefegemisch mischen.

Sobald der Teig so fest ist, dass du ihn nicht mehr mit der Kelte rühren kannst, mit den Händen weiter kneten.

Dafür nimmst du den Teig am besten aus der Schüssel und knetest ihn auf einer festen Unterlage.

Wenn der Teig geschmeidig ist, schneide ihn mit einem Messer in zwei Hälften. Wenn er auf den Schnittflächen Blasen wirft, ist er fertig.

Teig wieder zusammenkneten und mit einem feuchten Küchentuch zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde um das Doppelte aufgehen lassen.



Zutaten Pizzasauce

1.....Esslöffel Olivenöl
1.....Zwiebel
1.....Dose gehackte Tomaten
etwas frischen Basilikum
Pfeffer und Salz

Zubereitung Pizzasauce

Die Zwiebel und den Basilikum fein hacken.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten, bis sie goldig werden.

Die gehackten Tomaten begeben und ein paar Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und den Basilikum begeben.

Zutaten Pizza

150-200gMozzarella
1 kleine Dose ..Mais
250gCherrytomaten
150gSchinken

Zubereitung Pizza

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Mozzarella und den Schinken in Würfel schneiden. Die

Cherrytomaten halbieren. Den Mais aus der Dose nehmen und in einem Sieb oder einem Löcherbecken gut abspülen.

Ein Backpapier auf das Blech legen. Den Pizzateig so gross auswallen das er auf ein viereckiges Haushaltsblech passt.

Streiche die Tomatensauce gleichmässig auf den Teig. Anschliessend verteilst du die restlichen Zutaten gleichmässig auf dem Pizzaboden.

Ab in den vorgeheizten Ofen und 25-30 Minuten backen.



GEMÜSEDIP

(FÜR 4 PERSONEN)

F Frühling

Zutaten Dip

500g Magerquark
1 Limette
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehe
1 Kaffeelöffel Senf
Salz, Pfeffer und Curry

Zutaten Gemüse

4 grosse Karotten
2 Kohlräbli
500g Cherrytomaten
1 Gurke

ganze gut durchrühren. Zum Schluss noch mit Salz, Pfeffer und etwas Curry abschmecken.

Zubereitung Gemüse

Zuerst waschen wir alles Gemüse, schälen die Kohlräbli sowie die Karotten. Bis auf die Cherrytomaten schneiden wir alles in Stäbchen.

Tipp: Je nach Saison könnt ihr natürlich auch anderes Gemüse wie Fenchel, Stangensellerie, Chircoree etc. wählen

Zubereitung Dip

Die Limette und die Kräuter waschen und gut abtropfen. Den Knoblauch schälen. Den Schnittlauch fein schneiden. Die Petersilie und den Knoblauch so fein wie möglich hacken.

Den Magerquark, die Kräuter, den Knoblauch und den Senf in eine Schüssel geben. Von der Limette die Schale dazureiben und den Saft dazupressen. Nun das



POPCORN

(FÜR 4 PERSONEN)

F Frühling

Zutaten

etwas hochehitzbares Rapsöl
eine Packung Maiskörner für Popcorn
etwas Salz
etwas Curry

Zubereitung Dip

Man nehme eine grosse Pfanne und bedecke den Boden mit Rapsöl (ca. 1mm).

Das Rapsöl erhitzen und 2-3 Körner in das Öl geben, Deckel drauf und warten bis sie platzen.

Sobald dies passiert ist kann man den Pfannenboden mit den restlichen Maiskörnern bedecken.

Nun muss man abwarten und die Pfanne zwischendurch etwas schütteln.

Zum Schluss würzen wir sie mit etwas Salz und Curry.



www.gorilla.ch/tv