

Spargelpizza

Zutaten | 4 Portionen

Teig:

300 g	Vollkorndinkelmehl
200 g	Dinkelmehl
250 ml	Wasser
4 El	Öl
13 g	Salz
½ Würfel	Hefe, frisch

Belag:

100 g	Spargel
150 g	Sauce Hollandaise
200 g	Kochschinken
1 Dose	Ananas
200 g	Gouda
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Aus den Zutaten in eine Rührschüssel geben, mit dem Knethaken zu einem Teig verkneten und auf einem Backblech ausrollen.
- Spargel waschen, putzen, schälen und in Stücke schneiden. Ananas abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Gouda reiben. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.
- Die Sauce Hollandaise auf dem Hefeteig verteilen. Dann nacheinander mit Schinken, Spargelstücken und Ananas belegen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
- Pizza im vorgeheizten Backofen bei 170°C ca. 30 Minuten backen und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Tipp:

Eine Hollandaise ist ganz schnell selbst zubereitet. Einfach ein Eigelb, einen Löffel Joghurt, einen Spritzer Zitronensaft und etwas Salz mit dem Pürierstab aufmixen und dann nach und nach flüssige Butter dazu mixen bis eine cremige Hollandaise entsteht.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 430 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
928 kcal	31 g	110 g	19.7 g	542 mg