



Rezept: Pizza-Fisch

ZUTATEN für 2 Fische:

Für den Pizza-Teig

- 300 g Mehl
- 1 ordentliche Prise Salz
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Päckchen Trockenhefe (oder 20g frische Hefe)
- 125 ml lauwarmes Wasser



Für den Pizza-Belag

- Tomatensoße (ihr könnt diese selbst machen oder fertige Pizzasauce kaufen)
- 1 Mozzarella-Kugel
- Etwas geriebenen Käse, z.B. Gouda
- Sonstiger Belag nach Wahl, z.B. Schinken, Salami, Zucchini, Tomaten, Paprika, Sardellen ...

SO WIRD'S GEMACHT:

Den Pizza-Teig könnt ihr ganz einfach und mit nur wenigen Zutaten selbst machen. Allerdings braucht ihr dafür etwas Zeit, denn der Teig muss 45 Minuten „gehen“.

Wiegt die 300 g Mehl in einer großen Schüssel ab und mischt die Trockenhefe,

eine kräftige Prise Salz und 4 Esslöffel Olivenöl unter. Gebt dann 125 ml lauwarmes Wasser dazu und knetet alles mit dem Knethaken eurer Küchenmaschine zu

einem geschmeidigen Teig. Wenn ihr mit frischer Hefe arbeitet, müsst ihr diese zuerst im lauwarmen Wasser auflösen, das Gemisch dann zur Mehl-Öl-Salz-Mischung geben und den Teig gut verkneten.



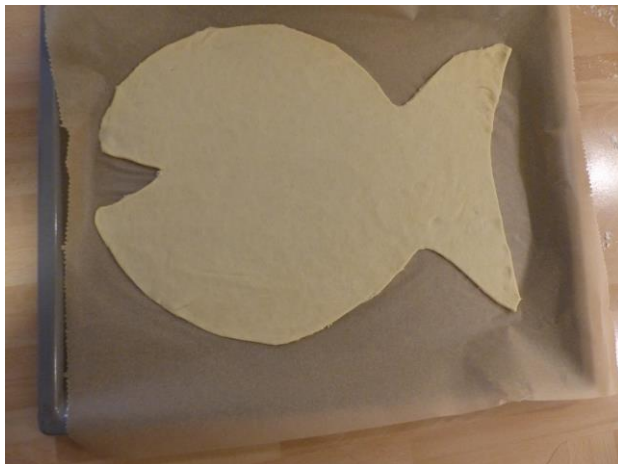


Rezept: Pizza-Fisch

Nun muss der Teig 45 Minuten ruhen, damit die Hefebakterien im Teig arbeiten können. Sie sorgen dafür, dass der Teig aufgeht, also größer, luftiger und besonders lecker wird. Deckt eure Schüssel also mit einem Küchentuch zu und stellt sie an einen warmen Ort. Nach etwa 45 Minuten sollte der Teig etwa doppelt so groß sein wie zu Beginn.



Während der Teig „geht“, könnt ihr den Belag vorbereiten, d.h. den Mozzarella in kleine Stückchen schneiden, das Gemüse putzen und schneiden, Schinken und Salami kleinschneiden usw. Besonders schön sieht es aus, wenn ihr Gemüse, Schinken und Salami in Schuppenform bringt.



Ist euer Teig schon genügend aufgegangen? Dann schaltet jetzt den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze ein, damit er vorheizen kann.

Knetet dann den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal gut mit den Händen durch und teilt ihn in zwei gleich große Teile. Rollt nun

eine der Teighälften mit dem Nudelholz aus. Das ist ganz schön anstrengend, oder? Bringt den Teig dann mit einem Küchenmesser in Fisch-Form und legt euren Fisch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Macht dasselbe mit der zweiten Teighälfte. Falls ihr Teig übrig habt, könnt ihr kleine, runde Blubberblasen-Pizzen daraus formen.



Rezept: Pizza-Fisch

Nun könnt ihr euren Pizza-Fisch nach Lust und Laune belegen. Streicht dazu zuerst Tomatensoße auf den Fisch und belegt ihn dann mit den Schinken-, Salami- und Gemüse-Schuppen. Zum Schluss noch Mozzarella und geriebenen Käse darüberstreuen und ab damit in den Backofen. Am besten, ihr backt ein Blech nach dem andern.



Die Backzeit beträgt auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten bei 220 °C Ober-/Unterhitze. Vorsicht heiß, lasst euch beim Hantieren am Backofen am besten von euren Eltern helfen!



Fertig ist euer Pizza-Fisch. Lasst es euch schmecken!