

Rezept 27 / 1: Roggenpizza

200 g	Roggen	fein mahlen und mit
1 TL	Salz	sowie
3 EL	Öl	und
250 ml	Wasser	zu einem Teig verarbeiten. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen. ca. 20 Min. bei 200°C vorbacken.
Für den Belag:		
1	Zwiebel	hacken und in
2 EL	Öl	glasig dünsten, dazu
250 g	Tomaten	geben (evtl. vorher häuten) und mit dämpfen. Die Tomatensoße gut würzen und danach auf den Teig streichen. Die Pizza anschließend mit
	Paprika	und
	Ziegenkäse	belegen
	Mais	Weitere 10-15 Min. backen lassen.

Lebensmittel

Paprika
 Mais
 Tomate
 Zwiebel
 Roggen
 Ziegenkäse

Fleisch: Nein **Fisch:** Nein **Butter:** Nein

Rezeptart: Mittagessen

Schonkost: Nein