



Rezept

Pizza

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 125ml lauwarmes Wasser
- 1 halben Hefewürfel
- 1 Prise Zucker
- EL Olivenöl

- Passierte Tomaten
- Tomatenmark
- Oregano (andere Kräuter)
- Käse
- Weiterern Belag

Du brauchst dafür:

- Schale für Teig
- Abfallschale
- Ein Backblech
- Ein Stück Backpapier
- Brett und Messer
- Eine kleine Glasschüssel
- Einen Kochlöffel
- Eine kleine Glasschüssel
- Eine Reibe
- Eine Waage
- Teigrolle

So geht man vor:

1. Den Ofen auf die höchste Stufe stellen (möglichst Umluft). Darauf achten, dass nichts im Ofen ist.
2. Den halben Hefewürfel in 125ml lauwarmen Wasser auflösen.
3. Danach Mehl, Salz, Zucker und Olivenöl in die Schüssel geben, das Hefewasser hinzugeben und mit einem Löffel umrühren. Sobald sich alles vermischt hat, den Teig mit den Händen durchkneten, bis der Teig komplett weich ist und keine Mehlkrümel mehr da sind. Nun den Teig mit einem Handtuch überdecken und Beiseite stellen.
4. Für die Tomatensauce eine halbe Dose passierte Tomaten mit einem Löffel Tomatenmark mische. Darauf achten, dass das Tomatenmark komplett mit der Sauce verbunden ist. Mit Oregano, Salz und Zucker abschmecken.
5. Nun das Stück Backpapier auf das Backblech legen und den Teig mit der Teigrolle darauf ausbreiten.
6. Anschließend die Pizza mit Tomatensauce, Käse und weiteren Lebensmittel belegen.
7. Die Pizza in den Ofen schieben und ca. 8-12 Minuten backen lassen.
 - ➔ Die Pizza ist fertig, wenn der Käse und der Teig leicht bräunlich aussehen.
 - ➔ Während des Backvorgangs den Ofen NICHT öffnen.

Guten Appetit!

Modernes Leben 7

Thema: Verbraucherbildung