

Rezept

Pizza mit Fisch

Ein Rezept von Pizza mit Fisch, am 01.07.2024

Zutaten

350 g Mehl + Mehl zum Arbeiten	Salz
1/2 Würfel frische Hefe (21 g)	4 EL Olivenöl + Öl fürs Blech
800 g frische Tomaten	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
1 TL Fenchelsamen	8 getrocknete Tomaten in Öl
Salz	Cayennepfeffer
je 1 gelbe und grüne Paprikaschote	500 g Fischfilet (z. B. Lachs, Tunfisch, Schwertfisch, Steinbeißer oder Dorade)
1 Kugel Mozzarella (125 g)	1/2 Bund Basilikum (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 830 kcal

Zubereitung

1. Das Mehl in eine Schüssel schütten, 1/2 TL Salz untermischen. Hefe zerkrümeln und in 175 ml lauwarmem Wasser verrühren, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind. Mit dem Öl zum Mehl gießen und alles ganz gründlich miteinander verkneten. (Am besten geht das mit den Händen auf der Arbeitsfläche.) Teig wieder in die Schüssel legen, mit einem Küchentuch abdecken und gut 30 Minuten in Ruhe lassen, bis er sichtbar größer geworden ist.
2. Genügend Zeit für den Belag: Aus den frischen Tomaten die Stielansätze ausschneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und kurz ziehen lassen. Abschrecken, häuten und in kleine Würfel schneiden. 1 Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf heiß werden lassen. Zwiebel, Knoblauch und Fenchelsamen einrühren und bei starker Hitze andünsten. Gewürfelte Tomaten dazu, Hitze auf mittlere Stufe schalten und ungefähr 15 Minuten vor sich hin köcheln lassen, bis die Tomaten musig werden. Zwischendurch umrühren. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden und unter die Tomatensauce mischen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
3. Paprikaschoten durch den Stiel halbieren. Stiel und die Trennhäutchen mit den Kernen rauszupfen. Die Schoten waschen, in dünne Streifen schneiden. Die restliche Zwiebel schälen und halbieren, auch in Streifen schneiden. Fischfilet entgräten, falls nötig, und in etwa 1/2 cm große Stücke schneiden, mit Salz würzen. Mozzarella klein würfeln.
4. Den Backofen auf 230 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 210 Grad). Das Backblech mit etwas Öl auspinseln. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, den Teig darauf legen und ausrollen, ungefähr so groß wie das Blech. Aufs Blech legen und mit den Fingern in Form drücken, dabei sollen die Ränder ein bisschen dicker werden.
5. Tomatensauce auf dem Teig verstreichen. Paprika, Zwiebelstreifen und Fisch auf dem Teigfladen verteilen. Mozzarella darüber streuen, übriges Öl auf die Zutaten gießen. Pizza im Ofen (Mitte) etwa 15 Minuten backen, bis sie schön gebräunt ist. Nach Belieben jetzt noch die Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen und vor dem Essen auf die Pizza streuen.