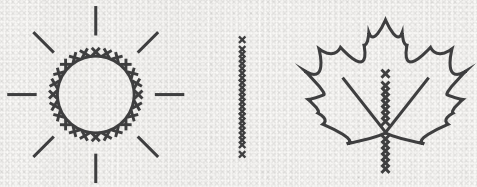


## Pizza-Muffin



Sei amol g' miasig!

ZUBEREITUNG

40 min



G'MIASIGES REZEPT VON EVA MARIA LIPP,  
Landwirtschaftskammer Steiermark,  
Leitung Frische KochSchule Leoben

## Zutaten

### FÜR 16 MUFFINS

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 1/2 Würfel Frischgerm oder 1 Packerl Trockengeram
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Salz
- 100 g rote Zwiebel
- 300 g Paradeiser
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer
- 2 bunte Paprika
- 100 g Champignons
- 100 g Mais aus dem Glas
- 1 EL Rapsöl
- 100 g geriebenen Hartkäse

## Zubereitung

- 1 Pizzateig-Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Zudecken und ca. ½ Stunde gehen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten. Zwiebel schälen, würfelig schneiden und im Öl goldbraun rösten. Paradeiser waschen, in kleine Stücke schneiden und zum Zwiebel geben. Würzen und ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel und kleiner Flamme dünsten lassen.
- 3 Paprika und Champignons waschen und in kleine Stücke schneiden. Mais abseihen.
- 4 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen (ca. 30x50 cm). Das Paradeissugo auf ⅓ vom Teig verstreichen, mit Gemüse und Käse bestreuen und der Länge nach einrollen. Von der Rolle ca. 3 cm breite Stücke (= 1 Muffin) abschneiden und diese Stücke auf zwei Muffinbleche verteilen.
- 5 Im Backrohr bei 200°C Heißluft gut 15 Minuten backen.