



DIE KÜCHENSTROLCHE UND DIE KÜRBIS-PIZZA



200 ml lauwarmes Wasser
½ Würfel Hefe
1 Spritzer Agavendicksaft

Auf ans Werk, ruft die Küchenstrolche-Chefin den anderen Küchenstrolchen zu. Als erstes müssen wir die Hefe in 200 ml lauwarmen Wasser auflösen. Noch ein Spritzer Agavendicksaft hinzu und schon können wir das Hefe-Agavendicksaft-Wassergemisch mit einem Schneebesen verrühren.

150 g Vollkornmehl
250 g Dinkelmehl
½ TL Salz
25 ml Rapsöl

Jetzt darfst du, unser kleinster Küchenstrolch, das Vollkornmehl, das Dinkelmehl und das Salz in einer großen Schüssel vermischen. Nun kannst du auch schon das Hefe-Agavendicksaft-Wassergemisch und das Öl darüber gießen. Als kleiner Tipp: Wenn jemand von euch kein Vollkornmehl mag, dann könnt ihr es auch ganz einfach durch normales Mehl ersetzen.



Alle zusammen müssen wir den Teig jetzt gut kneten, sagt die Küchenstrolche-Chefin. Nach dem Kneten decken wir den Teig mit einem Geschirrtuch ab und stellen ihn für 20 Minuten an einen warmen Ort, z.B. neben die Heizung.

Der Teig ist fertig und ruht sich ein bisschen aus, dann können wir jetzt alle gemeinsam schnibbeln! Als erstes müssen wir die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, sagt die Küchenstrolche-Chefin zu den anderen Küchenstrolchen. Anschließend müssen wir den Kürbis und den Apfel gut waschen. Den Kürbis müsst ihr nun einmal in der Mitte durchschneiden und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Auch die Kerne vom Apfel müsst ihr entfernen. Danach könnt ihr den Kürbis und den Apfel in dünne Scheiben schneiden. Nehmt euch am besten ein Lineal zur Hilfe, die Scheiben sollen nämlich 0,5 cm dünn sein, sagt die Küchenstrolche-Chefin.

1 große rote Zwiebel
300 g Hokkaido-Kürbis
1 großer Apfel (süß-säuerlich)



Jetzt geht es an den Herd!

2 EL Rapsöl

Als erstes geben wir das Rapsöl in die Pfanne und werfen die Zwiebeln, die Kürbis- und Apfelscheiben hinein. Das Ganze müsst ihr jetzt für 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze in der Pfanne leicht anbraten. Wenn die Kürbis- und Apfelscheiben weich sind, seid ihr fertig.

Denkt daran den Herd anschließend wieder abzdrehen!

Jetzt müssen wir nur noch das Salz, den Pfeffer und den Rosmarin über die Zwiebeln, die Äpfel und den Kürbis in der Pfanne geben und alles gut verrühren. Ihr könnt das auch mit euren Fingern machen. Aber aufgepasst! Verbrennt euch dabei nicht eure Finger, die Zwiebeln sind vielleicht noch heiß, warnt die Küchenstrolche-Chefin.

½ TL Salz

½ TL Pfeffer

1 TL Rosmarin, getrocknet



200 g Crème fraîche

Wenn ihr mögt:
100 g Speckwürfel

Wir sind fast fertig! Lasst uns noch schnell den Teig zusammen auf einem Backblech ausrollen. Danach bestreichen wir den Teig mit Crème fraîche und schon können wir die Kürbis-Apfel-Zwiebel-Mischung auf der Pizza verteilen, sagt die Küchenstrolche-Chefin. Falls ihr auf eurer Pizza auch noch Speck haben wollt, dann dürft ihr die Speckwürfel auch noch auf eure Pizza streuen.

100 g Feta
50 g geriebener Käse

Und was fehlt jetzt noch für eine richtige Pizza, fragt die Küchenstrolche-Chefin. Der Käse, rufen die anderen Küchenstrolche. Genau! Gebt noch schnell den zerbröselten Feta und den geriebenen Käse auf eure Pizza und schon können wir die Pizza für 15 Minuten bei 200°C (Umluft) im vorgeheizten Backofen backen.

MMMMM, DAS DUFTET ABER LECKER!

