

Sauerteig-Pizza mit Spargel und Frühlingsspinat

Zutaten: (für 4 Personen)

- 300 Weissmehl
- 200 g Wasser
- 10 g Salz
- 20 g Mutterhefe (Lievito Madre)
- 200 g Crème fraîche
- 350 g grüner Spargel
- 200 g Frühlingsspinat
- 1 Knoblauchzehe, gequetscht
- wenig Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 40 g Mehl zum zweimaligen Auffrischen der Mutterhefe

Zubereitung:

Die Mutterhefe auffrischen: Heisst 20 g Mutterhefe in ein frisches Glas geben. 20 g Mehl und 20 g Wasser einrühren. An einem warmen Ort zugedeckt aufgehen lassen, bis die das Volumen verdoppelt hat. Nochmals 20 g Mehl und 20 g Wasser zugeben und verrühren. Warten bis sich das Volumen der Mutterhefe verdoppelt hat.

300 g Weissmehl in eine Schüssel geben und mit 10 g Salz und 200 g Wasser von Hand gut mischen und den Teig (Autolyse-Teig) zwei Stunden zugedeckt stehen lassen.

Die aufgefrischte Mutterhefe dazugeben und mit nassen Händen gut mit dem Autolyse-Teig mischen.

Den Teig zugedeckt 1 Stunde lang stehen lassen. Dann den Teig in der Schüssel von Hand auf allen Seiten hochziehen und zur Mitte hin falten. Wieder zugedeckt stehen lassen. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen.

Den Teig zugedeckt für 12 bis 24 Stunden in den Kühlschrank geben und reifen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig auf die Grösse des Bleches auswallen.

Den Spinat mit wenig Olivenöl und einer gequetschten Knoblauchzehe in eine Pfanne geben. Erhitzen und kurz zusammenfallen lassen. Die Knoblauchzehe entfernen und den Spinat gut ausdrücken. Den Spinat auf etwas Haushaltspapier geben und zur Seite stellen.

Den grünen Spargel wie üblich rüsten und entweder in Salzwasser oder mit wenig Olivenöl in einer Grill- oder Bratpfanne knapp gar werden lassen.

Die Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmässig auf dem ausgewallten Teig verstreichen. Spinat und Spargel darauf verteilen und wenn nötig noch etwas salzen.

Die Pizza in den auf 230 Grad vorgeheizten Ofen schieben und etwa 25 bis 30 Minuten backen.