

Polentapizza in zwei Variationen

Maria Muster, Margit Weingast und Ingrid Haas, Sonnenhaus Leibnitz



Zubereitung

Wasser mit Salz aufkochen lassen, von der Platte ziehen, Polenta einrühren und auf der Platte 15 Minuten weiter ausquellen lassen. Danach auf ein geöltes Blech flach aufstreichen.

Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Belag rot:

Zwiebel klein schneiden und rösten, Karotten klein schneiden und dazugeben. Zucchini/Fenchel ebenfalls klein schneiden und 15 Minuten mitrösten lassen. Danach Tomatensoße hinzufügen und würzen. Soße auf die eine Hälfte der Polenta streichen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Belag grün:

Das Spinatgrün und die Wildkräuter 6 Minuten in Salzwasser kochen. Lauch in feine Ringe schneiden und in Öl rösten. Spinatgrün mit in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Den grünen Belag auf der anderen Hälfte der Polenta verteilen. Schafskäse klein schneiden und darauf verteilen.

Die Polentapizza 30 Minuten bei 180°C im Rohr backen.

Zusatzipp zum Rezept

Marlene Fritz und die Studierenden der Privaten Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz haben sich auch auf die Suche nach einem klimafreundlichen Pizzarezept gemacht. Ihr klarer Favorit war eine Rote-Rübenpizza, die immer Saison hat.

Die Polentapizza ist eine tolle Variation der „klassischen“ Pizza. Durch die beiden unterschiedlichen Beläge ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Zutaten

Teig:

- 2,5 l Wasser
- 800 g Polenta
- Salz
- Muskatnuss
- Olivenöl

Belag grün:

- 750 g Blattspinat, Giersch, Brennessel, Kräuter, Melde, Radieschengrün
- 1 Lauchstange
- 3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 200 g Schafskäse

Belag rot:

- 3 Zwiebel
- 3 Zucchini
- 3 Karotten und Fenchel
- 1 Fl. Tomatenpolpa / Passata, dickflüssig
- 3 Knoblauchzehen
- Oregano
- Pfeffer, Salz
- 200 g Gouda

Rein pflanzliche Alternative
Beim roten Belag einfach den Gouda weglassen oder einen veganen Pizza-Schmelzkäse probieren.

Seewinkler veganer Kebab

mit Pfeffermarille, Tofucreme und Wildkräutersalat

*Thomas Krejci, Mario Bachhofer, Manuel Mitterberger, Laszlo Bakos und Manuel Böck,
St. Martins Therme & Lodge*



Zubereitung

Reihenfolge der Herstellung: 1. Brotteig anfertigen, gehen lassen 2. Marille einkochen 3. Spieße herrichten 4. Tofucreme herstellen 5. Brot backen 6. Salat herrichten 7. Spieße grillen 8. Salat marinieren.

Apfelessigbrot:

Angegebene Mehlsorten mischen und mit einer Vertiefung in der Mitte auf sauberer Arbeitsfläche häufen. Germ und Salz in Apfelessig, Honig und Wasser auflösen.

Germgemisch in die Vertiefung geben und vorsichtig einarbeiten. Nach etwa 5-8 Minuten intensiven Knetens entsteht ein glatter, leicht klebriger Teig. Den Teig zu einem flachen Laib formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit einem mehlierten Tuch abdecken und bei Zimmertemperatur 1,5 Stunden gehen lassen.

Währenddessen Backrohr auf 220°C vorheizen. Nach Ende der Gehzeit das Brot in das vorgeheizte Backrohr geben. Das Rohr die ersten 10 Minuten nicht öffnen. Nach 10 Minuten das Backrohr auf 200°C zurückdrehen und 20 Minuten fertig backen. Probe: Wenn man das Brot umdreht, darauf klopft und es hohl klingt, dann ist es fertig!

Pfeffermarillen-Dressing:

Die Hälfte der Marillen halbieren und entkernen. Honig in einem kleinen Topf karamellisieren. Wenn der Honig zu schäumen beginnt, die weiteren Arbeitsschritte verfolgen, er wird dann schnell braun!

Pfeffer, Marillen und Wasser hinzugeben, kurz köcheln lassen.

Wenn die Marillen weich und leicht glasig sind, die Pfefferkörner entfernen. Im Mörser zu einer breiigen Konsistenz zerstoßen und zurück in den Topf gießen. Den Rest der Marillen, ebenfalls halbiert und entkernt, hinzugeben und kurz köcheln lassen.

Spieße:

Gemüse waschen, Zwiebel schälen, Paprika entkernen und alles in mundgerechte Stücke schneiden. Nach Belieben den Spieß mit Gemüse bestücken und salzen. Auf dem Holzkohlegrill oder am offenen Feuer grillen, bis das Gemüse gar ist.

Fortsetzung siehe nächste Seite!

Zutaten

Apfelessigbrot:

- _ 185 g Dinkelmehl, glatt
- _ 185 g Weizenmehl, glatt
- _ 100 g Roggenmehl, glatt
- _ 10 g frischer Germ
- _ 8 ml Apfelessig
- _ 5 g Honig
- _ 300 ml warmes Wasser
- _ 13 g Salz

Pfeffermarillen-Dressing:

- _ 6 Marillen
- _ 100 g Honig
- _ 5 Körner grüner Pfeffer
- _ 100 ml Wasser

Gemüsespieße:

- _ 1 Paprika, rot
- _ 1 Paprika, gelb
- _ 1 Zucchini
- _ 1 Zwiebel, rot
- _ 8 Cherrytomaten
- _ Alternative: eingelegtes Gemüse

Tofucreme:

- _ 220 g Tofu
- _ Gemüseabschnitte der oben angegebenen Zutaten
- _ 3 EL Öl
- _ Wildkräuter zum Würzen (z. B. Beifuß, Hirtentäschel)

Wildkräutersalat:

- _ pro Person eine Handvoll Spitzwegewich
- _ 2 Handvoll Schafgarbe
- _ 1 Handvoll Sauerampfer

Tofucreme:

Tofu mörsern. Gemüseabschnitte (v.a. Abschnitte und Enden der Zucchini) in einer hitzebeständigen Schüssel mit Öl vermengen und etwas salzen. Nach den ersten 10 Minuten kann der Backofen mit dem Brot geöffnet werden – die Gemüsereste werden dazugestellt, um sie weich zu garen. Die weich gegarten Gemüsereste im Mörser mit dem Tofu vermengen. Die Creme mit Salz, Pfeffer, Wiesenkräutern und einem Schuss Apfelessig abschmecken.

Wildkräutersalat:

Blätter sortieren, putzen, gegebenenfalls klein zupfen und gründlich in kaltem Wasser waschen.

Anrichten:

Das Brot vierteln und die Einzelteile horizontal bis knapp zur Kruste einschneiden, sodass sich eine Tasche ergibt. Die Innenseiten mit Tofucreme bestreichen. Wildkräutersalat in der Sauce der Pfeffermarille marinieren und zuunterst in das Brot geben. Die Marillen auf dem Salat verteilen, den Spieß ins Brot legen und das Gemüse mit den Brothälften festhalten und den Spieß entfernen.

Unser Geheimtipp

Das Brot kann auch im Dutch Oven gebacken werden.

Die Pfeffermarillen können in größeren Mengen eingekocht und abgefüllt werden. Die Marillkerne können zum Ziehen neuer Pflanzen genutzt werden.

Alternativ zu frischem Gemüse kann eingelegtes Gemüse verwendet werden.

Das Küchen- und das Outdoor-team der St. Martins Therme & Lodge haben sich zusammengetan, um dieses Rezept zu kreieren. Die verwendeten Zutaten sind im Seewinkel regional verfügbar, die meisten Lieferanten sind von unserem Standort aus mit dem Fahrrad erreichbar. Bei der Herstellung sollten kaum Abschnitte anfallen und die Komponenten können haltbar gemacht werden.