

# Mangold-Pizza

## Zutaten für 1 Backblech:

---

250 g Mangold-, Gartenmelde- oder Spinatblätter  
1 große rote Zwiebel  
250 g kleine Tomaten  
½ Zitrone  
200 g Schmand oder Frischkäse  
½ Bund Schnittlauch oder Grün von Frühlingszwiebeln  
Salz, Pfeffer  
300 g Dinkelmehl Type 630 (oder Weizenmehl)  
½ TL Salz  
3 gestrichene TL Backpulver  
je 100 ml Milch und Pflanzenöl (z. B. Oliven-, Rapsöl)  
200 g Schafskäse

## Arbeitsschritte:

---

1.

Heize den Backofen auf 175° C auf.  
Öle ein Backblech gut ein.

2.

Wasche Mangold, Gartenmelde oder Spinat.  
Lass sie etwas abtropfen, sie sollten aber auf jeden Fall nass bleiben.

3.

Schäle die Zwiebel,  
Halbiere sie und schneide in halbe Ringe.

4.

Wasche die Tomaten und schneide sie in Scheiben.  
Presse die Zitrone aus.

5.

Wasche und schneide den Schnittlauch in Röllchen.  
Vermische ihn mit dem Schmand oder Frischkäse zu einer Creme.  
Würze kräftig mit Salz und Pfeffer.

6.

Knete aus Mehl, Salz, Backpulver, Milch und Öl einen geschmeidigen Teig.  
Gib etwas Mehl hinzu, wenn er klebt oder füge etwa Milch hinzu, wenn er zu trocken ist.  
Rolle den Teig backblechgroß aus und lege ihn in das Backblech.  
Drücke ihn bis an alle Ränder und in alle Ecken.

7.

Streiche die Schmandcreme auf den Teig.  
Verteile den Mangold darauf.  
Streue Zwiebeln darüber und lege überall die Tomaten aus.  
Beträufele alles mit dem Zitronensaft.

8.

Zerbrösele den Schafskäse verteilend über allem.  
Backe die Mangold-Pizza dann ca. 25-30 Min.



Tipp:

Wenn es schnell gehen muss, kannst du auch fertigen Teig aus dem Kühlregal nehmen: Pizzateig oder Blätterteig.