

Für Leib...

# Wachtelspiegeleierpizza

**(für 2 Pizzen)**

**Zutaten für den Pizzateig:**

250 Gramm Mehl Type 550

5 Gramm Salz

7 Gramm Hefe

130 ml. Wasser

1 Esslöffel Sonnenblumenöl

**Zutaten für den Belag:**

½ Dose Tomaten in Stückchen

½ Zwiebel in feine Streifen geschnitten

etwas Knoblauch

Kräutersalz, Pfeffer

10 Wachteleier oder 4 Hühnereier

etwa 50 – 100 Gramm geriebenen Gouda

Schnittlauchröllchen

**Zubereitung:**

Aus den Zutaten einen Hefeteig herstellen und ca. 1,5 Stunden an einem warmen Ort aufgehen lassen.

Inzwischen die Zwiebeln in einem Topf anschwitzen lassen. Die Tomaten dazugeben und aufkochen lassen mit Kräutersalz, Pfeffer und Knoblauch kräftig abschmecken. Abkühlen lassen.

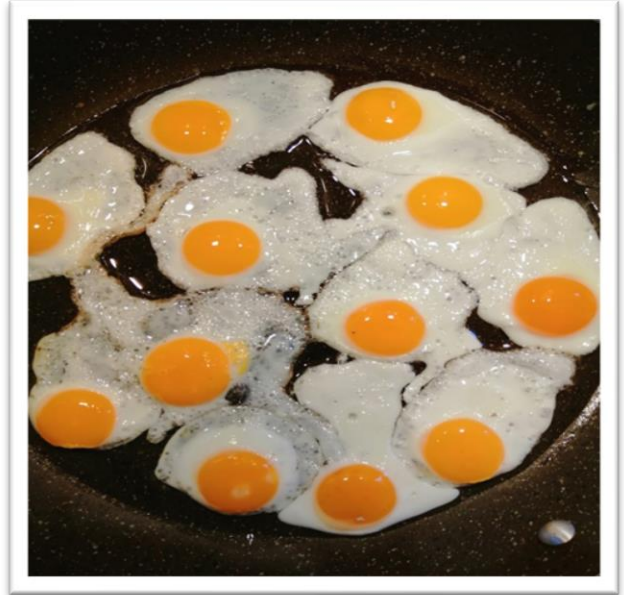
Die Eier in einer Pfanne wachsw weich langsam braten und auf einen Teller legen!

Den Backofen schon einmal vorheizen!

Nach dem Aufgehen, den Teig teilen und auf einer bemehlten Arbeitsplatte ausrollen zu zwei runden Pizzen. Jeweils auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nochmals kurz aufgehen lassen.

Die Tomatensoße darauf verteilen, nun die Spiegeleier darauf legen. Nur das Eiweiß mit geriebenem Käse bestreuen. Ab in den Ofen und backen bei 230 Grad für ca. 15-20 Minuten!

Mit Schnittlauchröllchen heiß servieren!



*Gutes Gelingen und guten Appetit!*

...und Seele!

Die Seele nährt sich von dem,  
an dem sie sich freut!

Augustinus