

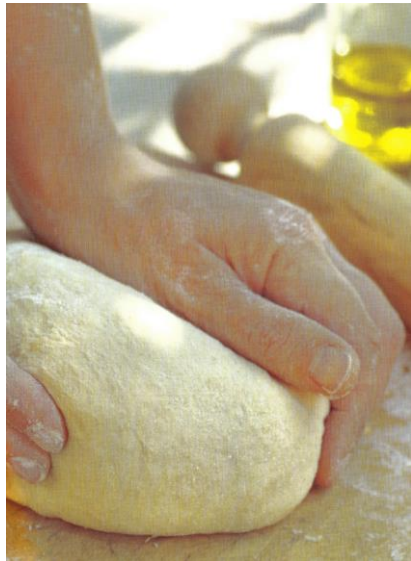
Betroffene kochen für Betroffene
2. Gemeinsame Kochveranstaltung
für an Krebs oder an der
Bauchspeicheldrüse Erkrankte
Treffpunkt: 29.10.2024 – 17:00
Uhr - Küche und Kaffee des
Stadtteil Begegnungszentrums
Rostock Dierkow

Rezeptideen: Variationen auf Pizza



Pizzateig

- 4El natives Olivenöl + ein wenig zum Einfetten
- 250ml Wasser
- 1Tl Zucker
- 1/2 Würfel Hefe (20g) oder 2 Tl Trockenhefe
- 500g Dinkel-Mehl 630
- 1Tl Salz



1. Die Hefe in 100ml lauwarmes Wasser bröseln, das Salz und den Zucker dazugeben und verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort stehen lassen, bis die Flüssigkeit Blasen wirft (nach ca 5 min)
2. Das Mehl in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Vertiefung drücken. Das Hefewasser, Olivenöl und ca. 150ml lauwarmes Wasser in die Vertiefung gießen und alles kräftig durchkneten, bis der Teig nicht mehr klebt. Die Schüssel mit Olivenöl einfetten und den Teig zu einer Kugel rollen. An einem warmen Ort zugedeckt ca 1,5 Stunden gehen lassen. Dann dem Hefeteig einen Fausthieb verpassen und ca 6 min durchkneten.
3. Den Teig vierteln (je ca. 120g) 1 Stück ergibt eine große Pizza (30 cm Durchmesser), die in der Regel für 2 Personen reicht
4. Jetzt den Teig formen, belegen und Backen
5. Belag siehe nächste Seiten.



Pro 100g : 259 Kcal/ Eiweiße: 7g/ Fett: 5g → 10000 Einheiten Lipase/Kohlehydrate: 45g → 4,5KE

Pizza Margherita (Tomate/Mozzarella)



Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.

AdP e.V. – Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt

Gefördert durch die  Deutsche Krebshilfe
HEILEN. FORSCHEN. ANFORDERN.

Für 2 Personen:

- Pizzateig wie vorher beschrieben
- etwas Olivenöl
- 300g Mozzarella
- 400g g geschälte Tomate (Dose)
- Salz/Pfeffer
- 10 Blätter Basilikum
-



- Pizzateig ausrollen (30 cm Durchmesser), und auf Backblech geben. Vorher mit Öl einfetten und mit Mehl bestreuen. Anschließend 10 min an warmen Ort abgedeckt ruhen lassen.
- Teig mit Olivenöl bestreichen und mit in Scheiben geschnittenen Mozzarella belegen.
- Die geschälten Tomaten mit Salz und Pfeffer auf Pizza verteilen.
- Pizza Margherita im vorgeheizten Ofen bei 220 °C 10min backen.
- Danach mit etwas Olivenöl bestreichen und Basilikumblätter auf Pizza verteilen und weitere 10 min ausbacken.
- Beachte (Kochsalz.3,1g)

Pro Person (250 g):592Kcal/ Eiweiße: 24g/ Fett: 25g →60000Einheiten Lipase/Kohlehydrate: 66g—>6,6KE

Pizza della Casa (Käse/Salami/Schinken)



Arbeitskreis der Pankreatomektomierten e.V.

AdP e.V. – Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt

Gefördert durch die  Deutsche Krebshilfe
HELPER. FÖRSCHEIN. INFORMIEREN.

Für 2 Personen:

- Pizzateig wie vorher beschrieben
- 4EL Olivenöl /4 Knoblauchzehen
- 250g Büffel-Mozzarella
- 200g Emmentaler
- 200g getrockneter Schinken
- 100g Salami
- 400g g geschälte Tomate (Dose)
- Salz/Pfeffer
- 2 Tl Oregano
- 1 kleine Peperoni



- Teig mit Nudelholz dünn ausrollen (Teigbatzen dazu teilen). und auf Backblech geben. Vorher Blech mit Olivenöl bestreichen(evtl. Pizzablech verwenden).
- Knobloch in kleinen Streifen schneiden und mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf rösten. Dann Tomaten dazu geben (Vorher etwas abkühlen lassen, dann spritzt es nicht so stark) Evtl. Peperoni klein hacken und nach Geschmack dazu geben. Tomatensoße auf die Hälfte einkochen lassen.
- Tomatensoße mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Pizza verteilen. Oregano und evtl. Peperoni darüber streuen. Mozzarella mit Händen in Stücke reißen und auf Pizza verteilen. Emmentaler, Schinken und Salami in Stücke darüber streuen.
- Pizza della Casa im vorgeheizten Ofen bei 220 °C 6-7min backen.
- Danach zweite Pizza analog backen

Pro Person(160g): 410Kcal/ Eiweiße:18/ Fett: 18g →40000Einheiten Lipase/ Kohlehydrate: 43g→4,3KE

Pizza Ai Funghi (mit Pilzen)



Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.

AdP e.V. – Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt

Gefördert durch die  Deutsche Krebshilfe
HILFEN. FÖRDERN. INFORMIEREN.

Für 2 Personen:

- Pizzateig wie vorher beschrieben
- 3EL Olivenöl /1 Knoblauchzehe gehackt
- 350g Champignons, in Scheiben
- Salz/Pfeffer
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- 1 kleine Peperoni



- Pizzateig ausrollen (30 cm Durchmesser), und auf Backblech geben. Vorher mit Öl einfetten und mit Mehl bestreuen. Anschließend 10 min an warmen Ort abgedeckt ruhen lassen.
- Knobloch klein gehackt mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze bei ständigem Rühren in einem Topf andünsten. Dann die Pilze dazu geben (Vorher etwas abkühlen lassen, dann spritzt es nicht so stark). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die klein gehackte Petersilie dazu geben. Ca. 30 min bei mittlerer Hitze andünsten lassen.
- Die Pilze über die Pizza verteilen .
- Pizza Ai Funghi im vorgeheizten Ofen bei 220 °C 20 min backen.

Pro Person (185 g)362/ Eiweiße: 14g/ Fett: 15g →30000Einheiten Lipase/Kohlehydrate: 42g→4,2KE

Pizza Calzone (Mozzarella/Salami/Schinken/Ei)



Arbeitskreis der Pankreatiktomierten e.V.

AdP e.V. – Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt

Gefördert durch die  Deutsche Krebshilfe
HILFEN. FÖRSCHEN. INFORMIEREN.

Für 2 Personen:

- Pizzateig wie vorher beschrieben
- Olivenöl zum einfetten/ etwas Mehl zum bestäuben Backblech
- 50g Mozzarella
- 25g g Kochschinken gewürfelt
- 25g italienische Salami gewürfelt
- 25g Ricotta
- Salz/Pfeffer
- 1Ei leicht verquirlt



- Pizzateig ca 1min kneten. Auf einer bemehlten Fläche zu 2 Kreisen ausrollen
- Mozzarella ,Salami, Schinken und Ei vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Ricotta untermengen
- Mischung jeweils auf einer Hälfte des Teigbodens verteilen und die andere Hälfte darüber klappen . Die Ränder gut festdrücken .
- Pizza Calzone (Teigtaschen) auf das Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C 15 min ausbacken.

1 Stück: 400Kcal/ Eiweiße: 16g/ Fett: 11g →25000 Einheiten Lipase/Kohlehydrate: 35g—>3,5KE

Pizza Alla Neapolitana (Mozzarella/Tomate/ Sardellen)



Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.

AdP e.V. – Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt

Gefördert durch die  Deutsche Krebshilfe
HILFEN, FORSCHEN, INFORMIEREN.

Für 2 Personen:

- Pizzateig wie vorher beschrieben
- etwas Olivenöl
- 150 g Mozzarella
- 5-6 geschälte Tomate (gehackt)
- 8 eingelegte Sardellenfilets, abgetropft
- Salz/
- 1 priese getrockneter Oregano
-



-Pizzateig ausrollen (30 cm Durchmesser), und auf Backblech geben. Vorher mit Öl einfetten und mit Mehl bestreuen. Anschließend 10 min an warmen Ort abgedeckt ruhen lassen.

-Teig mit Olivenöl bestreichen und mit in Scheiben geschnittenen Mozzarella belegen.

-Die geschälten Tomaten mit Salz auf Pizza verteilen. Mit Olivenöl beträufeln.

-Pizza im vorgeheizten Ofen bei 220 °C 18min backen.

-Danach Pizza mit Mozzarella, Oregano und Sardellen belegen, mit etwas Olivenöl beträufeln, salzen und weitere 7-8 min knusprig überbacken.

Pro Person (250 g):635 Kcal/ Eiweiße: 28g/ Fett:30→60000Einheiten Lipase/Kohlehydrate: 66g—>6,6KE