

Knusprige Pizza mit Hefeteig, glutenfrei

2 Personen (1 großes Blech)

7 g Trockenhefe (oder ½ frischer Würfel)
1 TL Zucker
50 ml + 150 ml Wasser, jeweils lauwarm
125 g Buchweizenmehl
125 g Kartoffelstärke (-mehl)

10 g Flohsamenschalen, gemahlen
1 TL Salz
2 EL Olivenöl
1 TL Zitronen-, Limettensaft, Apfelessig
oder Agrest (Verjus)



Zubereitung Teig

Wichtig: bei glutenfreien Teigen Mengen und Reihenfolge der Zubereitung genau beachten

- Hefe mit Zucker und dem ersten Teil Wasser (50 ml) in einem Glas mischen, warten, bis sich Bläschen bilden (erst dann ist die Hefe aktiviert)
- Backofen auf 50°C Umluft vorheizen, dann sofort ausschalten
- Alle festen Zutaten (Buchweizenmehl, Kartoffelstärke, Flohsamenschalen, Salz) in einer Schüssel mischen
- Alle flüssigen Zutaten (Olivenöl, zweiter Teil Wasser (150 ml), Zitronensaft o.ä.) in einer zweiten Schüssel mischen
- Aktiviertes Hefewasser zu den festen Zutaten geben, mischen, dann die flüssigen Zutaten zugeben
- Zutaten mit dem Knethaken, Löffel oder Händen so lange kneten, bis ein elastischer Teig entsteht (ähnlich einem Pizzateig aus Weizenmehl)
- Teig mit etwas Buchweizenmehl bestreut auf einem Backblech mit Backpapier ausrollen bzw. 2 runde Pizzen auf je einem Blech
- Teig 30 Minuten im gewärmten Backofen gehen lassen
- In der Gehzeit Tomatensauce und Belag nach Wunsch vorbereiten, wenn der Teig gegangen ist, auf dem Pizzaboden verteilen
- Während der Belegzeit den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen
- Pizza für ca. 12-15 Minuten backen, bis der Käse verlaufen und der Pizzarand gebräunt ist

! Tipp für den Belag

Die Tomatensauce und der Belag sollten möglichst wenig Wasseranteil haben, damit der Pizzaboden nicht durchweicht. Daher besser Tomatenmark als Tomatensauce verwenden und eher Pilze als sehr viel Paprika. Beispiel: 60 g Tomatenmark mit 60 g Wasser und 1 TL Salz, 2 EL Oregano, Pfeffer und Chilipulver nach Belieben verrühren, auf die vorgebackene Pizza geben. Belag: Zwiebelringe, Pilze in Streifen, Käse – nach Belieben zusätzlich Salami, Schinkenwürfel, Paprikastreifen, Oliven



Glutenfreie Pizza – „wie echt“

Ein knuspriger, glutenfreier Pizzaboden, der den Touch einer Steinofenpizza bekommt. Glutenfrei ist essenziell für eine intakte Darmschleimhaut und Blut-Hirn-Schranke.