Rezept

Herzhafte Partypizza

Ein Rezept von Herzhafte Partypizza, am 28.04.2024

Zutaten

200 g	Teffmehl hell (z. B. von Drei Pauly)
100 g	Reismehl
1/2 TL	Zucker
	Jodsalz
120 g	Buchweizenvollkornmehl
1 Würfel	frische Hefe (42 g)
2 EL	Olivenöl
	Teffmehl für die Arbeitsfläche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Blech (20 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 50° vorheizen. Die Mehle in einer Schüssel mischen. Die Hefe in eine Schale bröckeln, den Zucker dazugeben und beides mit 350 ml lauwarmem Wasser auflösen, dann zum Mehl geben. Öl und 1 TL Jodsalz hinzufügen und alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem Hefeteig verkneten. Er sollte die Konsistenz eines zähen Rührteigs haben. Ist der Teig zu fest, noch etwas Wasser dazugeben. Den Teig zu einer Kugel formen.

2. Den Backofen ausschalten und den Hefeteig zugedeckt ca. 30 Min. darin gehen lassen. Dann den Teig aus dem Ofen nehmen und den Backofen auf 160° vorheizen.

3. Den Teig auf einer mit Teffmehl bestäubten Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten, auf Backblechgröße ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

4. Nun die Pizza individuell nach Geschmack belegen. Die fertig belegte Pizza im heißen Ofen (Mitte) 35-45 Min. backen.