

Rezept

# Gedrehte Pizzastangen

Ein Rezept von Gedrehte Pizzastangen, am 21.05.2025

## Zutaten

### Für den Teig

**250 g** Vollkorn-Weizenmehl  
**1 EL** Kräuter der Provence

**2 EL** Olivenöl  
**½ TL** Salz

### Für die Füllung

**6 EL** Tomatenmark  
Salz

**1 EL** Kräuter der Provence  
**100 g** geriebener Gouda

### Außerdem

Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 4 g F, 5 g EW, 13 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
2. Für den Teig das Mehl mit Olivenöl, 200 ml Wasser, Kräutern der Provence und Salz in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts verkneten.
3. Für die Füllung das Tomatenmark mit den Kräutern der Provence, 1 Prise Salz und dem Gouda in einer Schüssel verrühren.
4. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 20 × 30 cm ausrollen. Die Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Den Teig in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen spiralförmig eindrehen, dabei aber nicht in die Länge ziehen. Die Pizzastangen auf die Backbleche legen und übereinander im Ofen in 20 Min. knusprig backen.