

Rezept

Gemüsepizza

Ein Rezept von Gemüsepizza, am 09.06.2026

Zutaten

120 g fein gemahlener glutenfreier Reis	120 g fein gemahlene Hirse
120 g fein gemahlener glutenfreier Buchweizen	80 g Magerquark (ggf. laktosefrei)
240 g Kartoffelmehl	2 Pck. glutenfreie Trockenhefe
Zucker	Jodsalz
1 Dose stückige Tomaten (400 g Inhalt)	1 EL Rapsöl
Zucker	1 EL getrockneter Oregano
Jodsalz	Pfeffer
1 Zwiebel	200 g Champignons
je 1 rote und grüne Paprikaschote	2 Knoblauchzehen
150 g Salami oder gekochter Schinken (nach Belieben)	200 g Gouda
	2 EL getrockneter Oregano

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Backblech (6-8 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig Reis-, Hirse-, Buchweizenmehl und Quark mit 300 g heißem Wasser verrühren. Kartoffelmehl, Hefe, 1 Prise Zucker, 1 TL Salz und Oregano vermischen. Erst mit dem Kochlöffel, dann von Hand unter die Mehlmischung kneten. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Teig darauf mit dem Nudelholz ausrollen.
2. Für die Sauce Tomaten, Öl, 1 Prise Zucker und Oregano verrühren. Die Sauce salzen und pfeffern, auf den Teig streichen.
3. Für den Belag die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und klein würfeln.
4. Vorbereitete Belagzutaten auf der Pizza verteilen. Schinken oder Salami, falls verwendet, zuerst auflegen. Käse reiben. Die Pizza zuerst mit Oregano, dann mit dem Käse bestreuen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.