

Rezept

Pizza ohne Mehl

Ein Rezept von Pizza ohne Mehl, am 27.04.2024

Zutaten

Für den Teig

150 g Reismehl und Mehl zum Arbeiten	150 g Hirsemehl
½ TL Salz	15 g frische Hefe
½ TL Honig	3 EL Olivenöl
Fett für das Blech	

Für den Belag

2 Tomaten (ca. 400 g)	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
200 g Mozzarella	1 Bund Rucola

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 16 g F, 11 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Die Mehle mit Salz mischen. Die Hefe zerbröckeln, mit 200 ml lauwarmem Wasser, Honig und Olivenöl verrühren, zum Mehlmix geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 1 Std. gehen lassen.
2. Den Backofen auf 250° vorheizen, Backblech fetten. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, häuten und klein würfeln. Tomatenwürfel mit 2 EL Olivenöl in einem Topf 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, Rucola waschen und trocken schütteln.
3. Pizzateig auf wenig Reismehl durchkneten und zu einem runden Fladen formen, dabei den Rand etwas dicker lassen. Auf das Blech legen. Mit Tomaten bestreichen und mit Mozzarellascheiben belegen. Übriges Olivenöl darüberträufeln. Im Ofen (Mitte) 8-10 Min. backen. Pizza mit Rucola belegen und sofort servieren.