

Rezept

Pizzastangen zum Knabbern

Ein Rezept von Pizzastangen zum Knabbern, am 15.12.2025

Zutaten

¼ Würfel frische Hefe

400 g Mehl

3 EL Tomatenmark (75 g)

1 EL getr. italien. Kräuter

Salz

2 EL Olivenöl (extravergine)

100 g geriebener Emmentaler

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 40 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro**
Portion Ca. 50 kcal, 1 g F, 2 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Hefe in einer Schüssel mit 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. ¼ TL Salz, Mehl und Öl dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt bei Raumtemperatur 1-1,5 Std. gehen lassen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat (ca. 40 × 40 cm) ausrollen. Die obere Hälfte des Quadrats mit dem Tomatenmark bestreichen und mit Käse und Kräutern bestreuen.
3. Die untere Teighälfte über die obere Hälfte klappen und die Doppelschicht vertikal in 40 ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Jeden Streifen oben und unten aufnehmen und leicht ineinander verdrehen. Die Pizzastangen nebeneinander auf die Bleche legen.
4. Die Stangen nacheinander im Ofen (Mitte) in 10-12 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.