

## Rezept

# Vegetarische Ruck-Zuck-Pfannen-Pizza

Ein Rezept von Vegetarische Ruck-Zuck-Pfannen-Pizza, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>200 g</b> Instant-Polenta	<b>50 g</b> Weizenmehl (Type 550)
<b>1 TL</b> Backpulver	Salz
<b>½ TL</b> getrockneter Oregano	<b>2 Msp.</b> Chiliflocken
<b>50 g</b> Bergkäse	<b>1</b> Ei (M)
<b>150 ml</b> Milch	<b>1 Kugel</b> Mozzarella (125 g)
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>125 g</b> Tomatensugo (selbst gemacht oder fertig gekauft)
<b>1 Bund</b> Rucola (ca. 50 g)	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 935 kcal, 43 g F, 38 g EW, 99 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Polenta mit Mehl, Backpulver, ½ TL Salz, Oregano und Chili mischen. Den Bergkäse fein reiben und mit Ei und Milch zügig unter das Polentamehl rühren, bis eine glatte Teigmasse entsteht (eventuell noch etwas Milch zugeben). Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer ofenfesten (Gusseisen-)Pfanne (24 cm Ø) 2 EL Öl erhitzen und durch Schwenken der Pfanne auf dem Pfannenboden verteilen. Teigmasse hineingeben und glatt verstreichen. Auf dem Herd bei geringer bis mittlerer Hitze 3-5 Min. garen, bis die Masse oben fest ist.
3. Pfanne vom Herd nehmen, Tomatensugo auf dem Fladen verstreichen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen. Fladen mit Mozzarella belegen. Im Ofen (Mitte) 12-15 Min. backen, bis die Ränder bräunen und der Käse zerlaufen ist. Dann eventuell den Backofengrill zuschalten und die Pizza in weiteren 3-5 Min. goldbraun backen.
4. Währenddessen vom Rucola alle harten Stängel abschneiden, die Blätter waschen und trocken schleudern. Die Pizza aus dem Ofen nehmen, den Rucola darauf verteilen, leicht salzen und pfeffern und mit übrigem Öl beträufeln.