

Pizza verdura – mit Knusperboden |

glutenfreiessen.at



Vorteig: 12 h + 6 h
Gehzeit: 2 h
Backzeit: 15 - 17 min
Ofen: 220°C Ober-Unterhitze, Pizzastein

Zutaten für 2 große Pizzen a 30 cm:

Vorteig:

45 g Vollkornreismehl oder helles Reismehl + 45 g Hefewasser

Hauptteig:

Vorteig + 2,5 TL Olivenöl + 255 g lauwarmes Wasser (27°C)

330 g Mix B von Schär

1,5 TL Flohsamenschalenpulver (FiberHusk)

1 TL Salz, ¼ TL Trockenhefe

etwas Olivenöl zum Bestreichen

Belag:

1 Dose geschälte Tomaten

frische oder getrocknete Kräuter: Basilikum, Thymian, Oregano, Salz

10 Stangen grüner Spargel, ½ Zucchini

10 Blätter Mangold, 1 Frühlingszwiebel

2 Mozzarella

1. Vorteig ansetzen: das Reismehl mit dem Hefewasser mischen. 12 h bei Raumtemperatur stehen lassen. Die „Reife“ des Vorteiges erkennt man daran, dass sich der Teig nach oben wölbt.
2. Am Backtag den reifen Vorteig mit dem Olivenöl und dem lauwarmen Wasser mischen.
3. Das Mehl, das Flohsamenschalenpulver, die Hefe und das Salz mischen und zugeben.
4. 5 min langsam (Kenwood 1) kneten. Teig aus der Schüssel nehmen, diese kurz einölen und den Teig wieder hineingeben und von allen Seiten mit Öl benetzen. Schüssel abdecken und mind. 4 h bei RT gehen lassen.
5. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 2 gleich große Teigstücke teilen und locker rundwirken.
6. Die Teigkugeln mit einem Nudelholz zu 30 cm großen Kreisen auswalken und danach auf ein bemehltes Backpapier transferieren. Den Teigrand mit Olivenöl einpinseln.
7. Für die Tomatensauce die geschälten Tomaten klein würfeln, die gehackten Kräuter zugeben und mit Salz abschmecken.
8. Den Spargel putzen und 4 min über Wasserdampf dünsten. Die Frühlingszwiebel, die Zucchini und den Mozzarella in Scheiben schneiden. Mangold waschen und in Streifen schneiden.
9. Die Pizzaböden mit Tomatensauce bestreichen und mit Frühlingszwiebel, Mangold, Zucchini, Spargel und Mozzarella belegen.
10. Backrohr auf 250 °C vorheizen. Von Beginn an den Pizzastein mit aufheizen – mind. 30 min.
11. Die belegte Pizza mittels Pizzaschieber samt Backpapier auf den Pizzastein verfrachten. Temperatur auf 220 °C Ober-Unterhitze reduzieren und 15 – 17 min backen. Mit der 2. Pizza gleich verfahren.
12. Mit einem Vitamin-spendenden gemischten Salat servieren 😊