

# Ruck-Zuck-Pizza | Pfannenbrot |

glutenfreiessen.at



Zubereitungszeit: 30 min  
Backzeit: 10 min  
Ofen: 200°C, Heißluft

## Zutaten für eine Pizza/ein Pfannenbrot:

### Pfannenbrotteig:

170 g helles, glutenfreies Mehl (Mix B von Schär)  
25 g Buchweizenvollkornmehl  
5 g Weinsteinbackpulver  
3 g Salz  
180-5 g lauwarmes Wasser

### Belag:

1 - 2 TL Bärlauchpesto (oder anderes Pesto)  
2 Blätter Mangold  
2 Midi-Tomaten  
ca. 15 Scheiben vom gelben Spitzpaprika  
etwas Rosmarin  
Salz  
Pfeffer  
12 Scheiben Schafsschnittkäse

1. Teig herstellen: alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Kochlöffel verrühren. Der Teig ist sehr klebrig.
2. Eine große Antihalt-beschichtete Pfanne mit einer geölten Küchenrolle einreiben und den Teig in der Pfanne verstreichen. Dazu den Löffel immer wieder in Wasser eintauchen.
3. Herdplatte kurz auf volle Hitze einschalten, dann aber den Teig bei mittlerer Hitze für 5 min backen. Danach umdrehen und weitere 5 min backen.
4. Inzwischen Ofen auf 200°C Heißluft vorheizen.
5. Belag herstellen: Mangold-Blätter waschen, den Strunk entfernen, der Länge nach halbieren und dann in feine Streifen schneiden. Tomaten, Paprika und Käse ebenfalls in Scheiben schneiden.
6. Das Pfannenbrot mit Pesto bestreichen.
7. Gemüse und Käse drauflegen.
8. Belegtes Pfannenbrot auf ein Backpapier legen und 10 - 12 min bei 200 °C backen.
9. Den Countdown von 30 min geschafft? Dann herzliche Gratulation und guten Appetit!