

## Knusprig und weich PIZZA TEIG glutenfrei

Rezept für 3 Pizzen oder 1½ Backblech  
Ober- und Unterhitze 15 – 20 Min 220 Grad

++ Pizza-Stein 250 Grad Backzeit 10 – 12 Min ++

### Zutaten

450 g Schär Universalmehl Mix it  
50 g Tapiokastärke  
1 P Trockenhefe  
1 TL Xanthan  
1 TL Flohsamenschalen gemahlen  
1 ½ TL Salz  
2 EL Olivenöl  
350 g Wasser lauwarm

2 El Olivenöl zum Bestreichen

### Zutaten Tomatensauce

500 g passierte Tomaten aus dem Glas  
2 El Öl  
½ Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
2 EL Zucker  
1½ EL Tomatenmark  
1 ½ TL Salz  
2 TL Oregano | getrocknet  
1/3 TL Chiliflocken  
½ TL Bockshornkleesamen | gemahlen  
¼ TL Piment | gemahlen



### Zutaten Belag

200 g Mozzarella | gerieben  
1/2 TL Oregano | getrocknet  
oder 1 TL Basilikum | frisch  
weitere Beläge je nach Wahl z. B. Salami,  
Schinken, Thunfisch, Meat Ball, Bolognese,  
Meeresfrüchte, Hähnchenbrust, Oliven  
Spinat, Bohnen, Mais, Zwiebeln, Pilze,  
Paprika, Brokkoli, Tomaten



## Zubereitung Tomatensauce | Die Tomatensauce zuerst zubereiten

- ◇ Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
- ◇ Öl in einem kleinen Topf erhitzen, die kleingeschnittene Zwiebel dazugeben und auf mittlerer Stufe so lange anrösten bis die Spitzen der Zwiebel leicht bräunen.
- ◇ Das Tomatenmark dazugeben und ca. 1 Minute auf mittlerer Stufe anrösten.
- ◇ Den Zucker dazugeben und für 1 Minute auf mittlerer Stufe karamellisieren lassen.
- ◇ Den Topf vom Herd ziehen und die passierten Tomaten, den zerdrückten Knoblauch, Salz und Chiliflocken zu den Zwiebeln dazugeben.
- ◇ Den Topf wieder auf den Herd bei mittlerer Stufe stellen und die Sauce für 5 Minuten leicht köcheln lassen. Die Masse immer wieder umrühren. Vorsichtig die Masse spritzt leicht.
- ◇ Nach 4 Minuten Kochzeit noch Oregano, Piment und Bockshornkleesamen dazugeben; alles verrühren und 1 Minute weiterkochen.
- ◇ Die Sauce beiseite ziehen und abkühlen lassen.

## Zubereitung Pizza-Teig

- ◇ Den Backofen auf 50 Grad vorheizen.
- ◇ Universalmehl, Tapiokastärke, Xanthan, Trockenhefe, Flohsamenschalen und Salz in eine Rührschüssel geben und trocken vermischen.
- ◇ Olivenöl und lauwarmes Wasser zu den trockenen Zutaten geben.
- ◇ Mit dem Handmixer/Küchenmaschine mit dem Knethaken 8 Minuten auf mittlerer Stufe kneten.
- ◇ Die Teigmasse ist jetzt noch sehr feucht-klebrig und klebt am Rand der Rührschüssel.
- ◇ Den Teig mit Folie und einem Tuch abdecken.
- ◇ Den Backofen ausschalten und die abgedeckte Teig-Schüssel in den warmen Backofen geben.
- ◇ Nach 30 Minuten ist der Teig etwas aufgegangen, die Teig-Konsistenz fester/trockener geworden.
- ◇ Der Teig ist aber immer noch klebrig.
- ◇ Die Schüssel aus dem Backofen nehmen.



- Wer seine Pizzen auf einem Pizza-Stein backt, heizt jetzt den Backofen mit Pizza-Stein auf 250 Grad vor.
- ◇ Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 3 gleiche Teigstücke teilen.
- ◇ Jedes Teigstück zu einer Kugel formen.
- ◇ 3 Stück Backpapier zurechtlegen.
- ◇ 1 Backpapier auf die Arbeitsfläche legen und das Papier leicht mit Mehl bestreuen.
- ◇ Erste Teigkugel etwas bemehlen, auf das Backpapier legen und mit einer Teigrolle oder Weinflasche ausrollen. Durch stückweises Weiterdrehen des Backpapiers wird die Pizza rundlich. Keine Angst, wenn die Pizza nicht kreisrund wird. Eine Pizza beim Italiener ist auch nur rundlich. Nur Convenience Pizzen sind kreisrund.
- ◇ Mit der 2 und 3 Teigkugel genauso verfahren



- ◇ Wer einen besonders dicken Rand an seiner Pizza liebt, krepelt nach dem Ausrollen, ca. 1/2 cm vom äußeren Rand der Pizza zur Mitte hin. Der Pizza-Rand ist dann doppelt so hoch wie der restliche Teig
- ◇ Den überstehenden Rand des Backpapieres abschneiden.

#### Für Pizzen auf einem Pizza Stein

- Pizzen, die auf einem Pizza-Stein gelegt werden, dürfen nicht auf Backpapier gebacken werden.
- Nach dem Ausrollen die Pizza-Teiglinge auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und den Schmetterlings-Backpapier-Pizza-Trick anwenden. Siehe Hinweis weiter unten unter „glutenfrei backen mit Pizza-Stein“
- ◇ Sofort nach dem Ausrollen werden die Pizzen mit Olivenöl eingestrichen
- ◇ Pizzen mit Folie abdecken und beiseitestellen.
- ◇ Nach 30 Minuten sind die Pizzen aufgegangen.
- ◇ Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

- ◇ Die Pizzen abdecken und mit der abgekühlten Tomatensauce bestreichen.
- ◇ Die Pizzen mit Wunschbelag belegen. Vorsicht, nicht zu viel Belag auf die Pizza legen.
- ◇ Gerade glutenfreie Pizza werden dann schnell matschig.
- ◇ Gefroreter Spinat ist ein leckerer Belag auf der Pizza. Der Spinat muss aber unbedingt kräftig mit den Händen ausgewrungen werden. Pilze ziehen auch viel Wasser, besonders wenn sie eingefroren waren.
- ◇ Mozzarella reiben und zum Schluss über die Pizza streuen.
- ◇ Sobald der Backofen die 220 Grad Ober- Unterhitze erreicht hat, die Pizza/en mit dem Backpapier auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben.
- ◇ Die Pizzen bis zur gewünschten Bräune ca. 15 – 20 Minuten backen.
- ◇ Nach dem Backen die Pizza mit etwas getrockneten Oregano oder frischen Basilikum bestreuen.

## Glutenfrei backen mit Pizza-Stein

- Die Schwierigkeit beim glutenfreien Backen mit einem Pizza-Stein ist der Transport der belegten Pizza auf den heißen Pizza-Stein in den Backofen. Die Konsistenz des Teiges ist weich und leicht brüchig und wenn man nicht aufpasst, schiebt man die feuchte Masse, beim auf den Pizza-Stein schieben, zu einem Klumpen zusammen.
- Da der Geschmack und die Knusprigkeit der glutenfreien Pizzen, die auf einem Pizza-Stein gebacken werden, um einiges leckerer ist, habe ich an einer Lösung hierfür gearbeitet und ein super Ergebnis gefunden. Der Schmetterlings-Backpapier-Pizza-Trick für das Backen glutenfreier Pizzen auf einem Pizza-Stein.

## Der Schmetterlings-Backpapier-Pizza-Trick

- Man nehme 2 Stück Backpapier und falte jedes einmal zusammen. Lege dann die beiden gefalteten Backpapiere so nebeneinander, dass die beiden gefalteten Stücke für ca. 10 cm überlappen.
- Die Backpapiere leicht bemehlen. Zum Aufgehen wird dann die Pizza auf die bemehlten Backpapiere gelegt, sodass die überlappenden Backpapierstücke ungefähr in der Mitte unter der Pizza liegen.
- Nach dem Aufgehen, für den Transport der Pizza in den Backofen, schiebt man den Pizzaschieber unter die gefalteten Backpapiere. Die belegte Pizza liegt oben auf den Backpapieren. Mit dem Pizzaschieber schiebt man Pizza und Backpapier auf den heißen Pizza-Stein. Danach zieht man sofort gleichzeitig die beiden überstehenden Seiten der Backpapiere nach rechts und nach links weg. Jetzt liegt der Pizzateig direkt auf dem Pizzastein und kann gebacken werden.
- Ein weiterer Trick beim Backen glutenfreier Pizza auf einem Pizza-Stein ist, die weiche Pizza vor dem Backen einfach 30 - 60 Minuten in den Froster geben. Die Pizza ist danach schon fest und kann ganz einfach auf den Pizza-Stein geschoben/gelegt werden.

## Pizzen einfrieren

- Die Pizzen können vollständig belegt, oder nur die unbelegten Pizza-Böden, wunderbar eingefroren werden.
- Die geölten Pizzen auf Backpapier legen, den überstehenden Rand vom Backpapier abschneiden.
- Die Pizzen vollständig (30 Minuten) aufgehen lassen.
- Dann mit Sauce bestreichen und auch schon belegen.
- Die aufgegangenen Pizzen mit Backpapier in einen großen Gefrierbeutel geben oder großzügig mit Folie einpacken.

- Die eingepackte Pizza auf einen Teller legen und mit dem Teller zusammen einfrieren. Der Boden der Pizza bleibt dadurch gerade. Nach 2 – 3 Stunden ist die Pizza hart gefroren und der Teller kann wieder entfernt werden.

## TIPP

Wer eine besonders dünne Pizza mag, unterbricht das zweite Aufgehen bereits nach 15 Minuten Aufgehzeit.

Nur für private Nutzung Copyright Ulrike Brusch 2021

Da das Backverhalten glutenfreier Universal-Mehle sehr unterschiedlich ist und glutenfreies Backen an sich schon schwierig und kostspielig ist, habe ich mich entschieden, in meinen Rezepten genau anzugeben, mit welchen Mehlen welcher Hersteller ich das jeweilige Rezept gebacken habe.

++ Siehe dazu auch mein YouTube Video glutenfreie Universalmehle im Test ++

Ich habe keinerlei wirtschaftlichen Nutzen aus der Nennung der Mehl-Hersteller.

Ich freue mich, wenn meine Rezepte gelingen und so richtig gut funktionieren sie nur, mit Verwendung der gleichen glutenfreien Universal-Mehl-Sorten.

Eure Ulli