

PIZZATEIG

Zutaten für Nicht-Allergiker (für 3-4 runde Pizzen/ein Blech)

500g Mehl

4g frische Hefe

2 EL Olivenöl

300 ml lauwarmes Wasser

10g Salz

Zutaten glutenfreie Variante (für 1-2 Bleche)

250g glutenfreies Mehl (z.B. Mix B von Schär)

1 TL Flohsamenschalenpulver ODER $\frac{1}{2}$ TL Xanthan

24g frische Hefe ODER 1 P. Trockenhefe

200ml lauwarmes Wasser

$\frac{1}{2}$ TL Salz

2 Prisen Zucker

1 EL Öl

An alle kleinen Hobby-Köche: aller Anfang ist schwer. In der Küche kann viel schief gehen und mit Handmixer und dem heißen Ofen, kann es schon mal gefährlich werden. Hol dir am besten einen erfahrenen Erwachsenen, der dir beim Kochen hilft. 😊

Zubereitung für Nicht-Allergiker

- 1 Gib alle Zutaten in eine große Schüssel und knete diese mindestens 5 Minuten, bis ein zäher Teig entsteht. Decke die Schüssel mit einem Geschirrtuch oder Frischhaltefolie ab und lass den Teig 30 Minuten an einem warmen Ort gehen.



- 2 Wenn der Teig fertig gegangen ist, streue auf einer Arbeitsfläche etwas Mehl aus und Rolle den Teig aus. Nun ist es an der Zeit deine Pizza mit den Zutaten zu belegen, die dir am besten schmecken.
- 3 Heize deinen Backofen auf 220°C vor und backe deine Pizza darin für 15 - 20 Minuten.

Zubereitung der glutenfreien Variante

- 1 Als erstes löst du die Hefe, egal ob Trocken oder Frischhefe, im lauwarmen Wasser auf. Gib die Hefe dafür ins Wasser und rühre solange bis sich ein einheitliches Hefewasser ergeben hat.
- 2 Gib nun alle restlichen Zutaten für den Pizzateig in eine Rührschüssel und füge das Hefewasser hinzu. Verrühre alles gut, sodass ein glatter Teig entsteht. Decke die Schüssel mit

Das Rezept geht auf der nächsten Seite weiter.

einem Geschirrtuch oder Frischhaltefolie ab und lass den Teig 30 Minuten an einem warmen Ort gehen.

- 3 Wenn der Teig fertig gegangen ist, streue auf einer Arbeitsfläche etwas Mehl aus und Rolle den Teig aus. Nun ist es an der Zeit deine Pizza mit den Zutaten zu belegen, die dir am besten schmecken.
- 4 Heize deinen Backofen auf 220°C vor und backe deine Pizza darin für 12 bis 14 Minuten. Für einen besonders knusprigen Pizzaboden stellst du die Pizza auf dann noch auf den Backofenboden und backst sie für weitere 3 bis 4 Minuten.

Egal ob du die glutenfreie Variante oder den Pizzateig für Nicht-Allergiker machst, wir wünschen dir einen guten Appetit! 😊