

Frühstückspizza

WEICHER Quark-Öl-Teig mit herhaftem Belag! So lassen sich beliebte Frühstücksleckereien prima zu einer Frühstückspizza vereinen!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp,
fruktosearm siehe Tipp



Für etwa 1/2 Backblech

Für den Teig:

80g Quark 20% Fett (ggf. laktosefrei)

100g helle glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)

1 Ei (Gr. M)

2 EL Öl

1/2 TL Flohsamenschalenpulver oder 1/4 TL Xanthan

1 TL Salz

2 TL Backpulver

Nur nach Bedarf: bis zu 2 EL Milch (ggf. laktosefrei)

Für den Belag:

2 EL Sauerrahm oder Schmand (ggf. laktosefrei)

125g Mozzarella – Bällchen (ggf. laktosefrei)

2,5 EL geriebener Parmesan

5 Scheiben Bacon

2 kleine Eier

1 – 2 Frühlingszwiebeln

einige kleine Tomaten

Salz

Pfeffer

Frische Petersilie oder Schnittlauchröllchen zum Bestreuen

1. Den Teig herstellen. Quark mit Öl, Salz, Zucker und Ei glattrühren.
2. Anschließend das gesiebte Mehl mit Backpulver, gemahlene Flohsamenschalen oder Xanthan zufügen und alles einige Minuten gut durchkneten. Der Teig soll eine weiche, aber dennoch gut knetbare Textur aufweisen. Nach Bedarf mit etwas Milch oder Mehl regulieren. Den Teig ruhen lassen, bis die Zutaten für den Belag vorbereitet sind.
3. Bacon in einer Pfanne anbraten, jedoch nicht zu dunkel. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Röllchen schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
4. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit bemehlten Händen kurz durchkneten. Anschließend mit einem Nudelholz etwa 3 mm dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Der Teig lässt sich einfach auf das Backblech legen, indem man den Teig mehrmals einklappt, dann auf das Backblech legt und dort wieder auseinanderklappt.
5. Den Teig mit Schmand bestreichen, salzen und pfeffern. Mit Mozzarella – Bällchen, Parmesan, Bacon, Eier, Frühlingszwiebeln und Tomaten belegen. Die Eier am besten vorher in einer Tasse aufschlagen und dann auf den Teig gleiten lassen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, auf unterer Schiene) etwa 16 – 18 Minuten backen. Mit klein geschnittener Petersilie oder Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.

Tipp: Wird Xanthan anstatt der gemahlenen Flohsamenschalen verwendet, so lässt sich der Teig besser verarbeiten und wird schön weich und elastisch.

Wer mag kann anstatt dem angegebenen Quark-Öl-Teig auch einen Hefeteig nach diesem Rezept verwenden:

<http://www.rezepte-glutenfrei.de/?p=3001>





rezepte-glutenfrei.de