Pfannenpizza

Die Pizza wird kurz in der Pfanne vorgebacken und sorgt somit für ein köstliches Geschmackserlebnis!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, fruktosearm siehe Tipp

Für eine Pfannenpizza

Für den Teig:
125g helle glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)
1/2 TL Flohsamenschalenpulver
12g frische Hefe oder 1/2 Päckchen Trockenhefe
100ml lauwarmes Wasser
1/4 TL Salz
1 Prise Zucker
1 EL ÖL

Für den Belag:
3 – 4 EL Tomatensoße
geriebenen Käse (ggf. laktosefrei)
Pizzagewürz
Salz
Pfeffer
Nach Geschmack:
Salami, gekochten Schinken, Mais, Zucchini, Paprika, Champignons, Rucola, usw.

1. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Alle restlichen Zutaten für den Pizzateig in eine Rührschüssel geben, auch das Hefewasser. Alles gut verrühren und einen glatten Hefeteig herstellen.
2. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte geben, mit den Händen durchkneten, dann mit einer Teigrolle in Pfannengröße ausrollen. Den Teig in die Form legen und an einem warmen Ort etwa 30 Minuten aufgehen lassen.
3. Unterdessen für den Belag die gewünschten Zutaten nach Bedarf klein schneiden.
4. Den Teig mit Tomatensoße bestreichen, mit Salz, Pfeffer und Pizzagewürz würzen und mit geriebenen Käse bestreuen. Nach Belieben belegen.
5. Die Pfanne auf die Herdplatte stellen und die Pizza für ca. 2 Minuten bei starker Hitze anbraten. ACHTUNG! Kontrollieren, dass der Teig nicht anbrennt! Dann die Pfanne in den vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Ober- und Unterhitze, auf unterer Schiene) in etwa 12 – 14 Minuten fertig backen.
6. Die Pizza sofort aus der Pfanne nehmen und genießen

Tipp: Für die Pfannenpizza eignet sich eine Eisenpfanne, aber auch eine andere, für den Ofen geeignete Pfanne mit dem Durchmesser von etwa 20cm.

Fruktosearm – Tipp: Anstatt Tomatensauce kann Schmand/Sauerrahm verwendet werden. Fruktoseamer Belag nach Verträglichkeit: Schalotten, Mais, Zucchini, Salami, Schinken, Thunfisch, gebratenes Hackfleisch.