

Softe Pizzazungen

Wer möchte hier nicht am liebsten gleich zugreifen! Die delikaten Pizzazungen überzeugen durch den luftig-weichen Hefeteig und die kinderleichte Zubereitung. Herrliche Köstlichkeiten zum Mittagessen, Abendbrot und für unterwegs ☐

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 Stück

Für den Teig:

230g helle glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)

30g Tapiokastärke ODER Kartoffelstärke

1 schwach gehäufter TL Flohsamenschalenpulver

1 TL Salz

15g Frischhefe ODER 3/4 P. Trockenhefe

200ml lauwarmes Wasser

60g Naturjoghurt (ggf. laktosefrei)

Glutenfreies Mehl zum Formen

Für den Belag:

Tomatensoße

geriebene Gouda oder Emmentaler (ggf. laktosefrei)

Pizzagewürz, Salz, Pfeffer

Nach Geschmack: Salami, Schinken, Thunfisch, Tomaten, Paprika, Ananas, Zwiebeln, Champignons, Oliven, Mais...

1. Für den Teig alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen.
2. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen. Hefewasser und Joghurt zum Mehlgemisch geben und alles in etwa 2 Minuten zu einem gleichmäßigen Teig kneten. Den Teig 10 Minuten bei Zimmertemperatur in der Rührschüssel ruhen lassen.
3. Glutenfreies Mehl auf die Arbeitsfläche streuen, den Teig darauf geben, dann Hände und Teig ebenfalls leicht bemehlen. Den Teig in 4 Stücke teilen und jedes Teigstück mit einer Teigrolle länglich, etwa 0,5cm dick, ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und an einem warmen Ort etwa 30 Minuten aufgehen lassen.
4. Die Teiglinge dünn mit Tomatensoße bestreichen, mit Pizzagewürz, Salz und Pfeffer würzen, mit Käse bestreuen und mit Geschmackszutaten nach Wahl belegen.
5. Die Pizzazungen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 35 Minuten backen.

Milchfrei – Tipp: Eine pflanzliche Joghurtalternative einsetzen, z.B. Joghurt auf Soja- oder Cashewbasis. Geriebenen Käse durch eine vegane Alternative tauschen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind entsprechende Produkte zu finden.

Bild 1: Teigfladen vor dem Aufgehen.



Bild 2: Teigfladen nach dem Aufgehen



Bild 3: Belegte Teiglinge vor dem Backen.



Weitere Bilder: Fertige Pizzazungen



