

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

90 min

LEVEL

easy

Rezept

## PIZZA WIE VOM LIEBLINGSITALIENER!

---

Der Geruch von frischer Pizza, der aus der Küche kommt....den kennt jeder, oder? Verführerisch duftend bringt er alle Erinnerungen an den letzten Italienurlaub zurück. Herrliche Gewürze wie Oregano, der Geruch von warmen Oliven und Salami – einfach lecker!

Nachdem ich einen Hefeteig zusammen gestellt habe, der für süßes **Gebäck und Kuchen** genauso verwendbar ist wie für Pizza, kannst Du auch ohne Reue in die Geschmackswelt Italiens eintauchen. Ich esse ja am liebsten Pizza alla Romana – also mit Schinken, Rucola und Cherrytomaten. Wie sieht Deine Lieblingspizza aus? Artischocken, Pilze, Thunfisch, Käse – jaaaa, viel Käse?

Ein Hefeteig ist natürlich etwas aufwändiger, weil er Zeit zum Gehen braucht, als ein klassischer LowCarb-Pizzateig aus Blumenkohl, Thunfisch oder die übliche Quark-Käse-Version, ich bin aber auch der Meinung, dass sich der Aufwand lohnt. Probiere es einfach selbst aus und lass' es Dir schmecken.

Buon Apetito!



## ZUTATEN

---

Ansetzen der Hefe:

- 25 g frische Hefe
- 1 TL Haushaltszucker oder Honig
- 50 ml warme Milch

Nasse Zutaten:

- 3 Eier (bei mir immer Größe L)
- 130 g Quark 20% Fettgehalt
- 130 – 150 ml warme Milch (zzgl. zu der o.g. Milch für das Aktivieren der Hefe)

Trockene Zutaten:

- 50 g **Sojamehl** (Bio-Soja in Österreich angebaut, nicht genmanipuliert)
- 50 g **Leinsamenmehl gold**
- 50 g **Bambusfasern**
- 15 g **Flohsamenschalenmehl**
- 15 g **Eiweißpulver**
- Prise Salz und Oregano
- Gouda frisch gerieben – nach Wunsch für den optionalen Käserand

Für den Belag:

- passierte Tomaten
- Salami
- Schinken
- Pilze
- frisch geriebenen Käse
- Ei
- oder Belag nach Wunsch

*Pizza aus Hefeteig ist eine Erinnerung an die Vor-LC-Zeit – umso schöner, dass das nicht länger eine Erinnerung sein muss. Der Geruch einer guten Pizza verzaubert das ganze Haus!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Die frische Hefe zerbröseln und mit einem TL Zucker/Honig und warmer Milch in eine Kaffeetasse geben. Diese Tasse möglichst an einem warmen Ort (Heizung, auf der sonnigen Fensterbank) für 10-15 min stehen lassen. Die Hefe wird dadurch aktiviert und anfangen, Blasen zu schlagen. Dann ist der Zeitpunkt gekommen, sie weiter zu verarbeiten. Die Zeitspanne eignet sich bestens, um die trockenen Zutaten zusammen zu stellen.

### SCHRITT 2

Verquirle die nassen Zutaten miteinander, bis auch der Quark schön glatt gerührt ist.

### SCHRITT 3

Mische die trockenen Zutaten gut miteinander und gebe sie zu der Eier-Quark-Masse hinzu. Bevor Du mit dem Vermengen anfängst, gib den kompletten Inhalt Tasse, also die Hefemischung mit in die Schüssel.

### SCHRITT 4

Vermenge nun alle Zutaten mit der Küchenmaschine (ich empfehle für diesen Teil den Flachrührer) bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

### SCHRITT 5

Forme aus dem Teig in der Schüssel einen Laib, decke die Schüssel mit einem leicht angefeuchteten frischen Geschirrhandtuch ab und lasse den Teig an einem warmen Ort für 1 Std. gehen. Ich stelle die Metallrührschüssel immer bei ca. 50 Grad Ober-/Unterhitze in den Backofen. Danach kannst Du den Ofen gleich auf 160 Grad Umluft weiter hoch heizen.

### SCHRITT 6

Nach einer Stunde sollte der Teig sichtlich aufgegangen sein. Die Teigmenge ist ausreichend für 2 Pizzen. Knete ihn nun nochmals durch und dann rolle ihn zwischen 2 bemehlten (mit Bambusfaser) Dauerbackfolien oder 2 Seiten Backpapier zu einer ovalen oder runden flachen Form aus. So, wie Du Deine Pizza am liebsten hast. Stich mit einer Gabel den Boden einige Male ein.

**SCHRITT 6A OPTIONAL – WENN PIZZA MIT KÄSERAND**

Lege nun um den Rand herum den frisch geriebenen Käse und schlage diesen dann nach innen um.

**SCHRITT 7**

Forme einen leichten Wulst am Rand des Pizzabodens, so dass die Tomatensoße später nicht herunter läuft.

**SCHRITT 8**

Gib' den Pizzaboden nun zum Vorbacken für ca. 10 min bei 160 Grad Umluft in den Ofen. Danach sollte er eine leichte Bräune haben.

**SCHRITT 9**

Jetzt kannst Du die beiden Pizzaböden nach Wunsch belegen, d.h. zuerst die passierten Tomaten und dann alles weitere.

**SCHRITT 10**

Nun weitere 10-15 min bei gleicher Temperatur (je nach Belag (wie hier mit dem Spiegelei) ggfs. kurz bei Oberhitze) fertig backen.