

Glutenfreier Pizzateig

Im Jahre 2025 sollte man sich nicht mehr von Unverträglichkeiten einschränken lassen! Und auch beim Thema Pizza gibt's jetzt keine Kompromisse mehr. Dieser glutenfreie Pizzateig schmeckt super authentisch und bietet eine fantastische Alternative für Menschen mit Zöliakie oder empfindlichem Magen. Die perfekte Basis für deine Lieblingspizza 😊

Zubereitungszeit: 2 Std. 26 Min.

Portionen: 4 Pizzas à 30 cm

Rezept herunterladen

Zutaten

- 540 g Caputo Fioreglut Glutenfreies Mehl
- 430 g warmes Wasser
- 17 g Salz
- 10 g instant - Trocken Hefe*
- 15 g Olivenöl

Zubereitung

Schritt 1

Gib zwei Drittel des Wassers in eine große Schüssel und bringe das andere Drittel des Wassers in einem Topf oder in der Mikrowelle zum Kochen. Gieße das kochende Wasser anschließend zum kalten Wasser in der Schüssel. Dabei wird die richtige Temperatur für die Aktivierung von Hefe erreicht. Das Salz, die Hefe und das Olivenöl in das warme Wasser einrühren.

Schritt 2

Wenn du mit der Hand mischst:

Gib das Mehl in eine große Schüssel und gieße die Hefemischung hinein. Rühre mit einem Holzlöffel, bis sich ein Teig zu bilden beginnt. Mit der Hand weiterrühren, bis der Teig eine Kugel bildet. Lege den Teig auf eine leicht bemehlte Fläche und knete ihn mit beiden Händen etwa 10 Minuten lang, bis er glatt und glänzend ist. Es ist wichtig zu beachten, dass ein Teig mit

glutenhaltigem Mehl verwendet nach dem Kneten dehnbar wäre. Aufgrund des Fehlens von Eiweiß im Mehl ist dies bei der Verwendung von glutenfreiem Mehl jedoch nicht so. Mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1-2 Stunden oder bis er sein Volumen verdoppelt hat gehen lassen

Wenn du einen Mixer verwendest:

Rüste den Mixer mit einem Knethaken aus und gib die Mehl- und Hefemischung in die Rührschüssel des Mixers. Schalte das Gerät bei niedriger Geschwindigkeit für 5-10 Minuten ein oder bis der Teig fest und vermischt ist. Mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1-2 Stunden oder bis er sein Volumen verdoppelt hat gehen lassen

Schritt 3

Wenn sich der Teig ungefähr verdoppelt hat, kann er in 4 oder 3 gleiche Portionen mit einem Gewicht von jeweils 250/330 Gramm aufgeteilt werden. Der Teig kann zu diesem Zeitpunkt etwas einreißen, aber keine Panik – das ist ganz normal.

Schritt 4

Die Teigportionen auf einer gut bemehlten Oberfläche mindestens eine Stunde und höchstens fünf Stunden – oder bis sich die Teigkugeln verdoppelt haben – ruhen lassen.

Schritt 5

Um jedes Teigstück zu einem Pizzaboden zu formen, leg die erste Teigportion auf eine gut bemehlte Arbeitsplatte. Glutenfreier Pizzateig ist viel empfindlicher als herkömmlicher Pizzateig, also sollte man besonders vorsichtig sein, damit er nicht einreißt. Dehne den Teig mit den Fingern und forme den ersten Boden. Der Teig kann vorsichtig seitlich gedehnt werden, indem man die Handflächen an beide Seiten des Teigs drückt und die Hände langsam wegzieht.

Schritt 6

Wenn der Boden auf eine Dicke von 5 mm ausgedehnt wurde, nimm den Pizzaschieber und schüttele ihn vorsichtig, um sicherzustellen, dass der Boden nicht am Schieber kleben bleibt. Nun kannst du mit dem Hinzufügen der Beläge beginnen.

Schritt 7

Schalte den OONI Pizzaofen an und stelle ihn auf 450°C (842°F).

Schritt 8

Schiebe die Pizza in den Ofen und drehe sie alle 20–25 Sekunden, um sicher zu stellen, dass sie gleichmäßig aufbackt. Die glutenfreie Teigkruste darf, nachdem die Kruste bereits Farbe angenommen hat, noch einige Zeit länger backen. Der Boden kann auch ein wenig an den

Rändern anbrennen, während er durchbackt. Diese kleinen verbrannten Stellen können nach dem Backen beseitigt werden.

Schritt 9

Servieren und genießen!

Erweitere deinen Horizont!

Mit Zubehör für deinen OONI Pizzaofen wird's noch kulinarischer



TAGESANGEBOT

NINJA® Blast Max
BC251EU Tragbarer Mixer
570ml Volumen
wiederaufladbar

€ 89,99

Nur noch heute gültig
Danach: € 99,99



NINJA® ES601EU Luxe
Café Premier Siebträger
Kaffeemaschine inkl.
Zubehör

€ 548,99



OEL BERLIN Grüne Bio
Oliven gegrillt, entsteint
exklusiv bei QVC Inhalt
2x500g

€ 27,99

€ 27,99 /1 kg



AROMA OLYMPIA
Balsamico Crem
Zitrone exklusiv
Inhalt 500ml

€ 22,99

€ 45,98 /1l