

Glutenfreie Pizza

Zubereitet mit: Knorr

ca. 65 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 1 Päckchen Trockenhefe
- 450 g Mehlmischung für Brot glutenfrei
- 4 g Jodsalz
- 5 g Backpulver
- 2 EL Olivenöl
- 1 Ei (Größe M)
- 1 Packung stückige Tomaten (400 g)
- 1 1/2 TL Knorr Bio Gemüse Bouillon Glas 5,5 L
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Oregano
- Pfeffer
- 200 g orange Kirschtomaten
- 200 g Zucchini
- 200 g Blattspinat
- 200 g grüner Spargel
- 1 rote Zwiebel
- 125 g Mozzarella light
- 50 g Rucola
- 100 g geriebenen Cheddar-Käse (30 % F. i. Tr.)

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2758 kJ
Energie (Kilokalorien):	660 kcal
Fett:	17 g
davon gesättigte Fettsäuren:	6,7 g
Kohlenhydrate:	100 g
davon Zucker:	6,5 g
Ballaststoffe:	7,9 g
Eiweiß:	22 g
Salz:	3,3 g

Zubereitung

1. 325 ml lauwarmes Wasser und Hefe in einer Rührschüssel verrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen, um die Hefe zu aktivieren. Mehlmischung, Salz, Backpulver, Olivenöl und Ei zufügen und mit den Knethaken eines Rührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten.

2. Teig in 8 kleine oder 4 große Stücke verteilen, zu Kugeln formen und rund ausrollen. Pizzaböden auf mit Backpapier belegte Backblech geben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

3. Tomaten mit Knorr Bio Gemüse Bouillon, Thymian, Oregano und etwas Pfeffer verrühren. Pizzaböden mit der Tomatensauce bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Umluft: 200 °C) ca. 15 Minuten backen.

4. Für den Belag Tomaten waschen und halbieren. Zucchini putzen, in Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne von beiden Seiten anbraten. Spinat waschen, blanchieren und abtropfen lassen. Spargel am unteren Drittel schälen, unteres Ende abschneiden und Stangen der Länge nach halbieren. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Mozzarella in Stücke zupfen. Rucola waschen und abtropfen lassen.

5. Pizzaböden nach Belieben mit den Zutaten belegen, bis auf den Rucola. Mit Käse bestreuen und weitere ca. 5 Minuten backen. Mit Rucola bestreut servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Wenn Sie keine glutenfreie Brotmischung finden, können Sie in diesem Rezept 450 g glutenfreies Mehl mit 2 TL Flohsamenschale mischen. Tipp zur Unterstützung deines Immunsystems: Dieses Rezept enthält Spinat. Da Spinat reich an Vitamin A ist, ist auch dieses Rezept eine gute Vitamin A Quelle. Vitamin A unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 45 min Backzeit: 20 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen