

Kürbispizza

Zutaten

(Rundes Pizzablech Ø 24 cm)

Teig

130 g	Reismehl
50 g	Kichererbsenmehl
¼ TL	Xanthan
½ TL	Flohsamenschalen, gemahlen
½ TL	Jodsalz
12 g	Hefe, frisch
1 Pr.	Zucker
160 ml	Lauwarmes Wasser
2 EL	Olivenöl

Belag

250 g	Kürbis (Hokkaido)
100 g	Birne
20 g	Zwiebel
60 g	Rucola
	Petersilie, frisch
80 g	Schmand 24% Fett
	Jodsalz
	Pfeffer
80 g	Gouda 45 % F.i.Tr., gerieben

Zubereitung

- Mehl in eine Schüssel sieben, Xanthan, gemahlene Flohsamenschalen und Salz zugeben
- Hefe und Zucker in lauwarmen Wasser auflösen, zum Mehl geben und verkneten (Handrührgerät: Knethaken)
- Olivenöl zugeben und zu einem Teig kneten, abgedeckt ca. 35 Minuten gehen lassen
- Für den Belag Kürbis und Birne in dünne Spalten, Zwiebel in feine Ringe schneiden, Rucola putzen und waschen
- Petersilie hacken und unter den Schmand rühren
- Pizzablech vorbereiten: Blech mit Olivenöl einfetten oder mit Backpapier auslegen
- Teig mit den Händen gut durchkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche oder direkt im Pizzablech ausrollen
- Pizza mit Schmand bestreichen und mit Kürbis, Birne und Zwiebel belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Käse bestreuen
- Pizza im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten backen, gebackene Pizza mit Rucola bestreuen



Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	1434	6004	40,1 g	72,3 g	163,0 g	16	15,6 g