



Kürbispizza

(rundes Pizzablech Ø 24 cm)

Zutaten

Pizzateig:

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

Pizza Belag:

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



Zubereitung

- Mehl in eine Schüssel sieben, Xanthan, gemahlene Flohsamenschale und Jodsalz zugeben
- Hefe und Zucker in lauwarmen Wasser auflösen, zum Mehl geben und verkneten (Handrührgerät: Knethacken)
- Olivenöl zugeben und zu einem Teig kneten
- Teig 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 Jodsalz 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	Ballaststoffe
Gesamt:	1434	6004	40,1 g	72,3 g	163,0 g	15,6 g