

GLUTENFREIE PIZZA

GLUTENFREIER PIZZATEIG; AROMATISCH, LUFTIG UND SO WIE PIZZA SEIN SOLL



STÜCK

3 Pizzen à 200 g



ZUBEREITUNGSZEIT GESAMT

24 Stunden



SCHWIERIGKEITSGRAD

1 / 3

ZUTATEN

GLUTENFREIER SAUERTEIG

100 g Buchweizenmehl
100g Wasser (35°C)
10g Anstellgut

HAUPTTEIG

reifer glutenfreier Sauerteig
40 g Wasser
100 g Reismehl
60 g Buchweizenmehl
230 g Kartoffeln, gekocht u. geschält
(entspricht ca 300-400g ungekochte
Kartoffeln)
10 g Flohsamenschalen
5 g Hefe
7 g Salz

Hard Facts Hauptteig



Teigtemperatur 24-25°C



Teigruhe 24 h



Backtemperatur 250 - 300°C



Backdauer 3 Minuten

Tipp:

Wenn du keine Flohsamenschalen hast, verwende etwa 20g weniger Wasser.

1. GLUTENFREIER SAUERTEIG

Für den Sauerteig alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, gut durchmischen und zugedeckt an einem warmen Patz (22-25°C) für 12-14 Stunden reifen lassen.

2. HAUPTTEIG

Die gekochten und geschälten Kartoffeln in einer Knetmaschine mit dem K-Haken, bzw. Flachsschläger für 10 min zu einem gummiartigen Kartoffelpüree schlagen. Alternativ können die Kartoffel auch durch eine Kartoffelpresse gedrückt werden. Nun den reifen Sauerteig und alle restlichen Zutaten zu den Kartoffeln geben und in der Knetmaschine für 4-5 min langsam zu einem homogenen, leicht klebrigen Teig mischen.

Den Teig in drei gleich große Stücke à 200 g teilen und zu runden Kugeln formen. Die Kugeln („Palline“) kommen in eine Teigwanne und reifen zugedeckt für etwa 24 H im **Kühlschrank**.

Alternativ können die Teiglinge auch für eine 1/2 H bei Raumtemperatur reifen, eine bessere Teigstruktur bekommen sie aber über die lange Kühlschrankreife.

3. AUFARBEITUNG

Den Ofen auf maximale Temperatur (250-300°C) einschalten und den Backstein (oder alternativ ein Backblech) direkt unter die oberen Heizelemente positionieren.

Einen Teigling mit der Teigkarte rausgeben und auf eine mit Reismehl bemehlte Arbeitsfläche geben. Ebenfalls bemehlen und beginnen, den Teigling vorsichtig von der Mitte aus mit den Fingern flachzudrücken. Dadurch erhält der Teigling seine typische Form und Größe.

Mit Tomatensauce und Belag nach Geschmack belegen.

Tipp: Der Teigling sollte etwa die Größe von 20 cm Durchmesser haben. Das ist kleiner als eine gewöhnliche Pizza, macht aber das Handling des Teiges viel besser.

BACKEN

Im Haushaltsofen:

Die Pizza für ca. 3 Minuten bei maximaler Temperatur auf dem Pizzastein backen. Eventuell einmal drehen während dem Backen, um eine gleichmäßige Bräune zu erhalten.

Im Pizzaofen (z. Bsp.: Ooni Pizzaofen):

Die Pizza für ca. 90 Sekunden bei 450° C backen.