

Pizza Teig ohne Hefe

Manch einem geht ein Hefeteig nicht so leicht von der Hand. Entweder es fehlt an Hefe oder die Zeit dafür. Pizza Teig ohne Hefe: Ist die Antwort für eine schnelle Alternative! Fruchtig, pikant und reich an Tomaten! Knackige Pizzakruste! Ofenfrisch schmeckt er am besten.



- » **PORTIONSGRÖßE:** Für 4 Personen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** Teig: 15 Minuten, Backen 20 Minuten
- » **ERNÄHRUNG:** Vegetarisch
- » **KALORIEN / PORTION:** 223 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Abendessen | Kinderparty

Nährwertberechnung auf 100 Gramm bzw. Milliliter

Energie: 223 Kalorien | Fett: 11 g | Kohlenhydrate: 21 g | Eiweiß: 9 g | Ballaststoffe: 1 g | Zucker: 2 g

Zutaten:

Für den Teig:

- » 500 Gramm **Mehl** - Typ 00
(alternative Weizenmehl Typ 405)
- » 10 Esslöffel **Olivenöl**
- » 250 Gramm **Quark** (20 %)
- » 2 **Eier**
- » 1 Teelöffel **Salz**
- » 1 Päckchen **Backpulver**

Für den Belag:

- » 1 Dose italienische **Tomaten**
- » 3 **Mozzarella** Käse
- » Eine Handvoll **Cherrytomaten**
- » **Oregano-Blätter**

Küchenhelfer:

- » Digitalwaage
- » Küchenmaschine
- » Spatel
- » Nudelholz
- » Schale und Löffel
- » Pizzaschneider

So wird's gemacht:

1. Schritt – Pizzateig kneten: Mische die Zutaten Quark, Eier, Olivenöl, Backpulver und Salz zusammen. Lass diese 5 Minuten mit der Küchenmaschine kneten. Mit den Händen nochmals zu einer Teigkugel kneten.

2. Schritt – Pizza Teig ausrollen und in Portionen teilen: Den Teig zu einer Rolle formen und in vier Portionen teilen. Anschließend mit dem Nudelholz flach ausrollen.

3. Schritt – Pizzateig ohne gehen kann sofort belegt werden: Verteile die Dosentomaten gleichmäßig darauf und mit Salz nach Bedarf würzen. Das Topping: Mit Tomatenhälften und Mozzarella-Stücke belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Schritt – Pizza im Ofen backen: Den Ofen etwa 15 Minuten vorheizen. Bei 180 Grad Celsius Umluft circa 20 bis 25 Minuten backen.

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: <https://kleineprise.de>