



## Gemüse-Pizza (gluten- und laktosefrei)

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Teigruhe: 1 Stunde, Backen: 20 Minuten  
Für ein grosses Backblech

### Zutaten

#### Hefeteig:

300 g glutenfreies Mehl (z.B. Schär Brot-Mix)  
1 TL Salz  
20 g Frischhefe  
250 ml warmes Wasser  
3 EL kaltgepresstes Olivenöl

#### Belag:

2 kleine Zwiebeln, in feine Ringe  
1 gelbe Peperoni (200 g), in feinen Streifen  
8 Cherry Tomaten, halbiert  
2 kleine Zucchini (300 g), in feinen Scheiben  
200 g passierte Tomaten  
150 g (laktosefreier) Mozzarella, in kleinen Stücken  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

wenig kaltgepresstes Olivenöl zum Beträufeln  
1 Handvoll Basilikumblätter



© Rezept: Carine Buhmann, Foto: Claudia Albisser

### Zubereitung

1. Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe im Wasser auflösen und beifügen. Mit den Knethaken eines Handrührgerätes kurz kneten, Olivenöl dazu geben und weiterkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Ein nasses Tuch über die Schüssel legen und Teig an einem warmen Ort für gut 1 Stunde um das doppelte Volumen aufgehen lassen.
2. Teig auf eine mit Mehl bestäubte Silikonmatte geben, leicht einkneten, zu einem Rechteck formen. Damit der Teig nicht klebt, eine Klarsichtfolie darüber legen und mit dem Wallholz ausrollen (ca. 35x45 cm). Den Teig auf ein gut geöltes grosses Blech legen.
3. Teig mit passierten Tomaten bestreichen. Mit Salz und Pfeffer gut würzen. Zwiebeln und Gemüse darauf verteilen und mit Mozzarella belegen. Mit wenig Olivenöl beträufeln.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C etwa 20 Minuten backen. Frisch aus dem Ofen in Dreiecke schneiden, frisch geschnittene Basilikumblätter darüber verteilen und heiss servieren.

### Tipps

- Dazu passt ein frischer Saisonsalat.
- Die Pizza lässt sich variantenreich belegen, z.B. Champignons, Schinken und Ananaswürfelchen oder Rohschinken mit Rucola.

Das Rezept stammt aus: [Backen, gluten- und laktosefreie Rezepte](#), Carine Buhmann, Coop Free From