

Rezept - Pizzastangen

Alleine backen macht nicht so viel Spaß. Hol dir Unterstützung von deinen Eltern oder älteren Geschwistern.

Zutaten für den Teig:

- 150 g Mehl (Dinkel oder Weizen)
- 70 ml Lauwarmes Wasser
- 1 TL Olivenöl
- ½ Packung Trockenhefe (alternativ auch frische Hefe)
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz

Zutaten für die Füllung:

- 1 kleine Dose passierte Tomaten
- Geriebener Käse
- Verschiedene Gewürze: Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

Zubereitung:

Zuerst die Trockenhefe im warmen Wasser auflösen. Anschließend kannst du das Mehl, Salz und Öl dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten (mit den Knethaken oder von Hand). Sollte er klebrig sein, einfach noch ein bisschen Mehl dazugeben. Mit einem Küchentuch bedecken und ca. 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

Die passierten Tomaten mit deinen Lieblingsgewürzen verrühren. Anschließend den Teig mit einer Teigrolle dünn ausrollen und mit der Sauce bestreichen. Käse reiben und auf die Sauce geben. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Nun den Teig in 2-3cm dicke Streifen schneiden und dann zu Spiralen drehen. Die fertigen Spiralen auf ein Backblech geben und noch einmal 10-15 Minuten gehen lassen.

Die Stangen ca. 15-20 Minuten im Ofen backen lassen.

Guten Appetit!!!



Bildquelle: Pixabay