

Pizzaballs

Vorbereitungszeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Teig

- Flohsamenschalen gemahlen: 4TL
- Olivenöl (und mehr für die Ofenform): 4EL
- Päckchen Weinsteinbackpulver: 1
- Salz:
- Schuss Apfelessig: 1
- Spritzer Agavendicksaft: 1
- Trockenhefe: 2TL
- glutenfreie Mehlmischung (und etwas mehr zum formen): 650g
- warmes Wasser: 650g

Füllung

- Auberginen fein gehackt: 50g
- Handvoll Basilikum gehackt: 1
- Knoblauchzehen gerieben: 5
- Olivenöl:
- Pfeffer:
- Pilze fein gehackt: 50g
- Salz:
- Zucchini fein gehackt: 50g
- rote Zwiebeln fein gehackt: 50g



Vorbereitung

Damit das Befüllen der Bällchen leichter wird, habe ich die Tomatensauce einen Tag zuvor vorbereitet und in Eiswürfelförmchen abgefüllt. Wenn dafür keine Zeit ist, kannst du die Pizzaballs auch mit der flüssigen Tomatensauce füllen, allerdings ist der Aufwand hier dann etwas größer, da man vorsichtiger und langsamer ist beim Befüllen. Ich würde also die Variante mit den Eiswürfeln empfehlen.

Füge die Hefe, Agavendicksaft und die Flohsamenschalen zum warmen Wasser hinzu und lass es 2-3 Minuten stehen. Füge nun die restlichen Zutaten und ausreichend Salz hinzu. Knete den Teig gut durch und lass ihn abgedeckt 30-60 Minuten an einem warmen Ort gehen.

Schwitze die Zwiebeln in etwas Öl an bis sie glasig sind. Füge dann das restliche Gemüse hinzu und röste alles an. Füge dann die passierten Tomaten, Salz, Pfeffer und den gehackten Basilikum hinzu. Lasse alles einmal aufköcheln und drehe die Herdplatte dann ab.

Die Menge Teig genügt für etwa 24-28 Bällchen, je nachdem wie klein oder groß du sie machst. Damit das Befüllen und Formen der Bällchen einfacher wird, bemehle ich meine Hände immer ein wenig, damit der Teig nicht kleben bleibt. Siehe Video. Nachdem du die Bällchen gerollt hast, ist es wichtig sie mit etwas Olivenöl zu bestreichen, somit kleben sie nicht aneinander. Schichte sie in eine Form deiner Wahl und gib sie dann für etwa 30 Minuten bei Ober- und Unterhitze in den Ofen. Je nachdem, wie klein oder groß deine Bällchen sind, brauchen sie dann weitere 5-15 Minuten bei Umluft oder Grillfunktion. So bekommen sie noch mehr Farbe und werden knuspriger.

**Für dieses Rezept
haben wir
verwendet:**

Bio Passierte
Tomaten 400 g

