

# Flammkuchen oder Pizza Bianca selber machen

Pizza ist so eine Sache bei Histaminintoleranz. Schließlich kommen hier ein paar potentielle "Übeltäter" zusammen, die anderen zwar munden, Betroffenen von Histaminintoleranz jedoch ordentlich Bauch- und auch Kopfschmerzen bereiten können. Dazu gehören neben Tomaten als Liberator auch Weizenmehl mit entzündlichem Potential sowie Hefe, die in einem Teig, der lange geht, aufgrund des Fermentationsprozesses für extra Histamin sorgt. Also was tun – auf Pizza ganz verzichten?

## Pizza trotz HIT – Zutaten clever ersetzen

Das wäre ja nun wirklich schade. Schließlich schmeckt die Spezialität der italienischen Küche richtig gut. Außerdem: Wenn wir plötzlich auf alles verzichten, ja, was bleibt dann noch auf dem Speiseplan? Clever ersetzen ist also angesagt!

Statt Tomatenmark ergibt auch **Paprikapüree (mit Karotten)** eine leckere, rote Basis. Statt Weizenmehl kannst Du [Dinkelmehl](#)\* verwenden, sofern Du nicht generell ein Problem mit Gluten hast. Und backen geht auch **ohne Hefe**. Mit genau diesen Alternativen gibt es bereits ein Rezept auf dem Blog – und zwar [hier](#).

Statt rotem Untergrund möchte ich heute jedoch mal auf eine helle Basis zurückgreifen. Aus rossa wird bianca.

Wir haben für den Untergrund Crème fraîche (ohne Gelatine) verwendet. Du kannst jedoch z. B. auch cremigen Ricotta oder Ziegenfrischkäse nutzen. Da wir unbedingt einmal **Flammkuchen selber machen** wollten, haben wir auch beinahe den klassischen

Belag – **Zwiebelringe und Schinkenwürfel** – auf die “weiße Pizza” gebracht.

Beinahe? Da wir grundsätzlich kein Schwein essen, habe ich alternativ zur **Putensalami** gegriffen. Das ist jedoch eine Option, die vielleicht nicht für jeden funktioniert. Schließlich gilt Salami, egal ob Pute oder nicht, generell als ziemliche “Histaminbombe”, weil die Wurst reifen muss. Mit der von mir verwendeten Sorte haben wir jedoch überraschend gute Erfahrungen gemacht. Ob das für Dich genauso funktioniert, solltest Du allerdings vorher **individuell austesten**.

Nicht ganz so problematisch sind **Zwiebeln**, wovon wir grundsätzlich die **roten lieber mögen als die braunen oder weißen**. Die schmecken einfach besser ☐ Wer jedoch empfindlich auf Salicylate reagiert, könnte Probleme mit den Zwiebelringen bekommen. Grundsätzlich ist das **entzündungshemmend** wirkende Lauchgewächs bei HIT keine schlechte Wahl. Doch die **Zwiebel gilt als Liberator** und wer es übertreibt, hat schon mal mit Blähungen oder anderen Beschwerden zu kämpfen. Hier musst Du Deine **persönliche Toleranzschwelle finden**.

Vielleicht hast Du **gerade erst erfahren, dass Du HIT hast**, und möchtest **vorsichtig austesten, was geht**. Dann solltest Du nicht unbedingt den original Flammkuchen mit Zwiebelringen und Schinken-/Salamiwürfeln “nachbauen”, sondern lieber zu einem **anderen Belag** greifen. Im Grunde kannst Du eine Pizza Bianca mit allem belegen, was Du sonst am liebsten auf Deiner [histaminarmen Pizza](#) hast. Probier es einfach aus!

## **Flammkuchen oder Pizza Bianca**



## Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

## Schwierigkeit:

einfach



## Zutaten für 1 Blech:

- 350 g [Dinkelmehl \(glatt\)](#)\*
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Öl, z. B. Olivenöl
- 1 Becher Crème fraîche (ohne Gelatine), alternativ: Ziegenfrischkäse, cremiger Ricotta etc.
- 1 gr. Zwiebel
- 1 Stück Putensalami oder andere verträgliche Wurst, in Würfel geschnitten
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- frische Kräuter oder anderes "Grünzeug" nach Geschmack, z. B. [Oregano](#) oder Vogelsalat



## Zubereitung:

1. Mehl, Wasser, Olivenöl und Salz in einer Schüssel mit den Händen vermengen und zu einem Teig kneten.
2. Backpapier auf der Arbeitsfläche ausbreiten und den Teig darauf setzen. Mit Mehl bestäuben und mit einem [Nudelholz](#)\* dünn ausrollen. Den ausgerollten Teig samt Backpapier aufs Blech setzen.
3. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Ein Stück Putensalami abschneiden, pellen und in Würfel schneiden.
4. Teig großzügig mit Crème fraîche bestreichen. Putensalamiwürfel und Zwiebelringe darauf verteilen.
5. Ofen auf 250° C vorheizen. Wir haben dafür praktischerweise ein spezielles Pizzaprogramm, Du vielleicht auch.
6. Für ca. 10 Minuten backen. Der Flammkuchen ist fertig, wenn er an den Rändern goldbraun ist.
7. Optional: Mit frischen Kräutern oder Salat garnieren. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**Guten Appetit!**

**(c) Histamin-Pirat**