



Karotten-Pizza – glutenfrei

Zutaten für 2 Portionen

Für den glutenfreien Karotten-Teig

- 90 g Buchweizenmehl
- 50 g Buchweizen
- 220 g Karotten – schälen und in 1-cm-Stücke schneiden
- 50 g Kichererbsen, aus dem Glas – abgiessen und abtropfen lassen
- 2 TL Chiasamen – mit 2 EL Wasser vermischen und quellen lassen
- 1 Prise Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Kristallsalz

Für den glutenfreien Belag

- 100 g Kräuterseitlinge - in Scheiben schneiden
- 80 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten - abtropfen lassen
- 20 g Rucola - waschen und trocknen
- 15 Cherrytomaten - halbieren
- 50 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL gehackter Oregano
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Karotten-Pizza den Buchweizen in 100 ml Wasser und etwas Salz abgedeckt aufkochen, dann die Hitze reduzieren und 15 Min. köcheln lassen (falls noch etwas Flüssigkeit vorhanden ist, über einem Sieb abgiessen).

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Die Karotten zusammen mit den Kichererbsen, dem gekochten Buchweizen, den eingeweichten Chiasamen sowie mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einen Hochleistungs-Mixer geben und pürieren (kleine Stückchen sind ok); ggf. etwas Wasser dazugeben.

Dann die Masse in eine Schüssel füllen, mit dem Buchweizenmehl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf das Backpapier geben und gleichmässig, ca. 5 mm dick, verstreichen.

Die getrockneten Tomaten zusammen mit der Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl und dem Tomatenmark zu einer Creme pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Teig damit bestreichen.

Dann mit Kräuterseitlingen und Tomaten belegen und ca. 30 Min. im Ofen backen.

Die Karotten-Pizza aus dem Ofen nehmen und mit Oregano bestreuen. Dann den Rucola mit 1 EL Olivenöl vermengen und darauf verteilen.

Die glutenfreie Karotten-Pizza in Stücke schneiden und servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 563 kcal
- Kohlenhydrate: 67 g
- Eiweiss: 12 g
- Fett: 19 g