

# Karotten-Pizza - glutenfrei

## Zutaten für 2 Portionen

### Für den glutenfreien Karottenteig

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

### Für den glutenfreien Belag

- 80 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten - abtropfen lassen
- 100 g Kräuterseitlinge - putzen und in Scheiben schneiden
- 15 Cherrytomaten - halbieren
- 20 g Rucola
- 1 EL gehackter Oregano

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 50 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

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

Das Backen der glutenfreien Pizza ist sehr einfach:

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 aufheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

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

Dann die Masse in eine Schüssel geben, mit dem Buchweizenmehl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf das Backpapier geben und darauf 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 den Kräuterseitlingen und den Tomaten belegen. Die Pizza ca. 30 Min. im Ofen backen.

Schliesslich die glutenfreie Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Oregano bestreuen, den Rucola mit 1 EL Olivenöl vermengen und darüber verteilen.

#### **Nährwerte pro Portion**

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



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/pizza-mit-karotten.html>