

Pizza mit Brokkoli und Pimientos

Zutaten für 1 Pizza = 8 Stücke

Für den Pizzateig

- 200 g Vollkorn-Dinkelmehl + etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- 100 ml Wasser
- 10 g Backpulver
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Kristallsalz

Für die Tomatensauce

- 100 ml pürierte Bio Tomaten
- 1 EL fein gehackte Oregano-Blätter
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den veganen Käse

- 40 g weisses Mandelmus
- 40 ml Wasser
- Kristallsalz

Für den Nuss-Parmesan

- 1 EL fein gemahlene Pinienkerne
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 EL Haferflocken

Für den Pizza-Belag

- 350 g Brokkoli – waschen, in kleine Röschen teilen; den Strunk schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
- 12 Kirschtomaten – waschen und halbieren
- 200 g Pimientos de Padron (kleine, grüne Paprikaschoten) – waschen, abtropfen lassen und die Stiele abschneiden
- 2 EL Olivenöl
- 15 g Rucola – waschen, trocknen und grob zerrupfen

Zubereitung

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

Den Backofen auf 180°C vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.

Für den Teig das Mehl mit dem Backpulver, Wasser, Essig, Öl und Salz in eine Schüssel geben und mit einem elektrischen Handrührgerät so lange zu einem Teig kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst.

Für die Sauce alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den veganen Käse das Mandelmus mit Wasser verrühren und mit etwas Salz abschmecken.

Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche dünn (ca. 3-4 mm) ausrollen und auf das Backpapier legen.

Die Tomatensauce gleichmässig darauf verteilen, auf die mittlere Schiene des Backofens setzen und 10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit einen Topf mit 1 Liter Wasser und 2 TL Salz zum Kochen bringen und den Brokkoli darin 2 Minuten garen. Dann über ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

Nach 10 Minuten die Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Brokkoli, Pimientos und Tomaten belegen, das Mandelmus darauf verteilen und nochmals 15 Minuten backen lassen.

In der Zwischenzeit Pinienkerne, Edelhefeflocken und Haferflocken in einem Mixer zu Pulver vermahlen, in eine kleine Schale füllen und beiseite stellen.

Schliesslich die Pizza aus dem Ofen nehmen, den Rucola darauf verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Mit der Nuss-Parmesan-Mischung bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Stück

Kalorien: 177 kcal, Kohlenhydrate: 22 g, Eiweiss: 6 g, Fett: 7 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-vegane-gemuesepizza-gruen.html>