

Pizza – glutenfrei, vollwertig und vegan

Zutaten für 2 Pizzen à 20 cm Ø

Für die Pizzaböden

- 220 g geschälte Mandeln
- 180 g Zucchini – warm abwaschen und grob zerkleinern
- 50 g Leinsamen
- 2 EL Olivenöl, erhitzbar
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Kristallsalz

Für die Tomatensauce

- 80 g Tomatenmark
- 1 TL Oregano
- 25 ml Wasser
- 1 Prise Kristallsalz

Für den Gemüsebelag

- 100 g Cherrytomaten – waschen und halbieren
- je 80 g rote und orange Paprikaschote – halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden
- 70 g Champignons – putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden
- 60 g Zwiebel – schälen und in feine Streifen schneiden
- 1 Knoblauchzehe – schälen und fein hacken
- 3 EL Olivenöl, erhitzbar

Für die Mandelsauce

- 50 ml Wasser
- 40 g weisses Mandelmus
- 1 EL Edelhefefocken
- 1 Prise Kurkuma
- Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Stunde 40 Minuten

Für die Pizza als Erstes den Backofen auf 120 °C vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und 2 Stücke Frischhaltefolie in der Grösse des Backpapiers ausschneiden.

Für den Pizzateig die Mandeln und den Leinsamen in einem Mixer fein mahlen. Dann in eine hohe Schüssel geben die restlichen Zutaten - inklusive der Gewürze - mit einem Pürierstab 1 Min. zu einem homogenen Teig pürieren.

Den Teig in zwei gleich grosse Hälften teilen, jeweils auf ein Backpapier geben und leicht andrücken. Die Folie auf den Teig legen und diesen mit einem Nudelholz 0,5 cm dick (nicht dünner!) und rund auswellen.

Die Böden mit dem Backpapier zurück auf die Bleche legen, die Folien abziehen und 80 Min. backen.

In der Zwischenzeit für die Tomatensauce alle Zutaten in eine Schüssel geben, kräftig verrühren, abschmecken und beiseitestellen.

Für den Gemüsebelag 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse - ausser den Tomaten - ca. 5 Min. darin dünsten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Für die Mandelsauce alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren, mit Salz abschmecken und beiseitestellen.

Sobald die Pizzen aus dem Ofen genommen werden, die Tomatensauce gleichmässig darauf verstreichen, dann mit dem Gemüse und den Tomaten belegen, die Mandelsauce darübergerben und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Anschliessend die Pizzen bei 120 °C zurück in den Ofen schieben und 10 - 15 Min. fertig backen.

Nährwerte pro Pizza

Kalorien: 1320 kcal, Kohlenhydrate: 25 g, Eiweiss: 38 g, Fett: 114 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-vegane-pizza-glutenfrei.html>