



Blitzpizza

Heute gibt es vegane Pizza – ja, richtig gehört! Wir möchten zeigen, wie schnell und einfach man gesund und vegan kochen kann. Unsere Pizza kann nach Geschmack abgewandelt werden und eignet sich per-fekt als Familienessen. Gemeinsames Belegen mit frischen und gesunden Zutaten bringt Groß und Klein viel Freude. Ein ideales Einsteiger-Rezept!

Vorbereitungszeit: 35 Minuten

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen)

Teig

- 200 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 100 ml Wasser
- 30 ml Pflanzenöl
- 1 TL Salz

Belag

- 200 g Cocktailtomaten
- 4 Tofu-Bratwürste
- 8 schwarze entkernte Oliven
- 1 Schalotte
- Salz & Pfeffer
- Oregano
- Majoran
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 4 braune Champignons
- Veganer Gratinkäse
- 1 EL Pflanzenöl

1 Mehl mit Backpulver vermengen. Wasser, Pflanzenöl und Salz hinzufügen. Teig mit den Händen gut durchkneten oder eine Küchenmaschine verwenden (Knethaken). 30 Minuten ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten halbieren, Tofuwürste und Oliven in Scheiben schneiden, und die Schalotte fein würfeln. Die Zutaten scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Majoran würzen. Tomatenmark und fein gepressten Knoblauch unter die Masse geben. Alles abgedeckt 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3 Backofen auf 200° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Teig weiterverarbeiten: Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bedecken und den Teig drauf gut durchkneten. Zu einer Schlange formen und in vier gleich große Stücke teilen. Diese zu 5 mm dicken Kreisen ausrollen. Die Böden bei mittlerer Hitze ohne Öl goldbraun in der Pfanne ausbacken (müssen nicht aber können gewendet werden).

4 Teigböden mit der gekochten Tomaten-Soße bestreichen, mit Champignonscheiben und etwas veganem Streukäse belegen und für ca. 10 Minuten im Backofen backen.

Guten Appetit!

#healthyHUK