Rezept

Pizza à la Veganista

Ein Rezept von Pizza à la Veganista, am 01.06.2025

Zutaten

FÜR DEN TEIG:

- **1/2 Würfel** Frischhefe (ca. 20 g, ersatzweise 7 g Trockenhefe)
- **1/2 TL** Salz
- **1 TL** Zucker
- **250 g** Weizenmehl (Type 550)
- **1 EL** Olivenöl

FÜR DIE TOMATENSAUCE:

- **1** Knoblauchzehe
- **4 Zweige** Oregano
- **3 TL** Agavendicksaft
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- **2 Zweige** Rosmarin
- **400 g** Tomaten aus der Dose (ganz oder stückig)
- Salz

FÜR DEN BELAG:

- **50 g** weißes Mandelmus
- **1/2 TL** Salz
- **1 Msp.** Johannisbrotkernmehl
- **5 Stängel** Basilikum
- **1 EL** Hefeflocken
- **1 Msp.** Kala Namak (nach Belieben)
- **250 g** Tomaten
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

AUßERDEM:

- Weizenmehl zum Verarbeiten
- Backpapier für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig die Hefe etwas zerkrümeln und mit dem Zucker bestreuen. 125 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und die Mischung ca. 10 Min. stehen lassen, bis die Hefe Blasen schlägt. Mehl, Salz und Öl in eine Schüssel geben und die Hefe-Wasser-Mischung mit dem Stiel eines Rührlöffels untermischen. Alles auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 6 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

2. In der Zwischenzeit für die Tomatensauce den Knoblauch schälen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Alle Saucenzutaten mit dem Pürierstab oder im Mixer glatt pürieren und die Sauce mit Salz und schwarzem Pfeffer sehr würzig abschmecken.

3. Für den Belag das Mandelmus mit 250 ml Wasser unter Rühren zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. einkochen. Den Topf vom Herd ziehen und die Sauce mit Hefeflocken und Salz abschmecken. Das Johannisbrotkernmehl einrühren und die Sauce fein pürieren. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden.

4. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf ca. 30 x 40 cm ausrollen und auf das Blech legen. Den Pizzaboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und zugedeckt noch einmal 10 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 240° vorheizen.

5. Die Tomatensauce auf dem Boden verstreichen, die Mandelsauce in Klecksen darauf verteilen und die Pizza mit den Tomaten belegen. Die Pizza im Backofen (2. Schiene von oben) 15-20 Min. backen, bis der Rand gebräunt ist. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die fertige Pizza mit dem Basilikum und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle bestreuen.