

Rezept

Pizza bianca mit Rosenkohl

Ein Rezept von Pizza bianca mit Rosenkohl, am 19.04.2024

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ½ Würfel frische Hefe (21 g) | 3 EL Kürbiskerne (30 g) |
| 300 g Vollkorn-Dinkelmehl | etwas Vollkorn-Dinkelmehl zum Arbeiten |
| 3 EL Olivenöl | Salz |
| 500 g Rosenkohl | 40 g getrocknete Soft-Tomaten |
| 2 rote Zwiebeln | 1 EL veganer Aceto balsamico |
| 2 Knoblauchzehen | 150 g vegane Crème-fraîche-Alternative |
| Pfeffer | 40 g gemahlene Erdmandeln (ersatzweise gemahlene Mandeln) |
| 1 EL Hefeflocken | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Blech | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 26 g F, 22 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Die Hefe in 180 ml lauwarmes Wasser bröseln, verrühren und 5 Min. beiseitestellen. Die Kürbiskerne in einem Hochleistungsmixer fein mahlen. Kürbiskerne mit Mehl, 1 EL Öl, 1 ½ TL Salz und Hefewasser 5 Min. zu einem homogenen Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.
2. Inzwischen den Rosenkohl waschen und putzen. In dünne Scheiben schneiden oder mit der Küchenmaschine hobeln. Die Tomaten in dünne Streifen schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe dazugeben, ½ TL Salz darüberstreuen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 8 Min. weich garen. Gelegentlich umrühren und mit Aceto balsamico ablöschen. Aus der Pfanne nehmen.
4. Das restliche Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen und den Rosenkohl unter Rühren ca. 5 Min. braten. Die Tomaten unterrühren.
5. Den Knoblauch schälen und zur Crème-fraîche-Alternative pressen, glatt rühren und würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ofen auf 200° vorheizen. Den Teig nochmal durchkneten, auf einem Bogen Backpapier auf Backblechgröße ausrollen und auf das Blech ziehen. Mit Creme bestreichen, Zwiebelringe und Rosenkohl-Tomaten-Mischung gleichmäßig darauf verteilen. Erdmandeln mit Hefeflocken vermischen und die Pizza damit bestreuen. Pizza im Ofen (Mitte) ca. 16 Min. backen.