

Rezept

Vegane Gemüsepizza mit Currysauce

Ein Rezept von Vegane Gemüsepizza mit Currysauce, am 21.05.2026

Zutaten

Für den Pizzateig

300 g Weizenmehl (Type 550)	40 g Hartweizengrieß
Salz	7 g frische Hefe
200 ml lauwarmes Wasser	Mehl zum Arbeiten

Für den Belag

150 g Kokosmilch	1 ½ EL Erdnussmus
1-2 TL rote Currypaste (Menge je nach Schärfe)	1 TL Zucker
1 rote Zwiebel	75 g Zuckerschoten
1 rote Paprika	1 Möhre
2-3 Frühlingszwiebeln	200 g geräucherter Tofu
50 g veganer Reibekäse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Pizzen (Ø 26-28 cm; 4 Personen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 20 g F, 22 g EW, 73 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend für den Pizzateig Mehl, Hartweizengrieß und 1 Prise Salz gut mischen. Die Hefe in das lauwarmer Wasser bröseln und darin auflösen. Das Hefewasser zum Mehl-Mix geben und alles mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgeräts bzw. der Küchenmaschine ca. 5 Min. zu einem homogenen Teig kneten. Der Teig sollte sich gut von der Schüssel lösen. Falls nötig, noch etwas Wasser unterkneten. Den Teig zugedeckt erst bei Zimmertemperatur ca. 30 Min., anschließend im Kühlschrank ca. 12 Std., am besten über Nacht, gehen lassen.
2. Am nächsten Tag den Teig ca. 30 Min. vor Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Für den Belag Kokosmilch, Erdnussmus, Currypaste und Zucker glatt verrühren. Zwiebel schälen und in feine Stifte oder dünne Ringe schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder dritteln. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in dünne Streifen schneiden. Möhre schälen und in feine Streifen raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden, das Grün beiseitestellen. Räuchertofu ca. 5 mm klein würfeln.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig halbieren und jede Teighälfte auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (Ø 26-28 cm). Die Böden jeweils auf ein Blech setzen, gleichmäßig mit der Sauce bestreichen und mit dem Reibekäse bestreuen. Die Pizzen mit Gemüse und Räuchertofu belegen und nacheinander im Ofen (Mitte) jeweils 12-14 Min. backen. Der Teig sollte am Rand leicht beginnen zu bräunen. Die Pizzen aus dem Ofen nehmen und zum Servieren mit dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen.