

Rezept

Vegane Lieblingspizza mit Tomaten oder Spinat

Ein Rezept von Vegane Lieblingspizza mit Tomaten oder Spinat, am 18.01.2025

Zutaten

Für den Boden

500 g	Mehl (Pizzamehl 00)		Salz
300 ml	Wasser	5 g	frische Hefe
2 EL	Olivenöl	1 TL	Zucker

Für den Tomatenbelag

6 EL	passierte Tomaten	2 TL	getrocknete italienische Kräuter
	Salz	2	Tomaten
½	vegane Mozzarella	4 EL	vegane Reibekäsealternative
1 EL	Pflanzencreme		Basilikum zum Bestreuen

Für den Spinatbelag

5 EL	vegane Sauerrahmalternative		Salz
	Pfeffer	200 g	Blattspinat
2	Schalotten	1 TL	Olivenöl
1 TL	Knoblauchpulver		frisch geriebene Muskatnuss
4 EL	vegane Reibekäsealternative	1 EL	Pflanzencreme

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Pizzen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 6 g F, 91 g KH

Zubereitung

1. Für den Boden am Vortag das Mehl mit 2 TL Salz in eine Schüssel geben. Die übrigen Zutaten hinzufügen und alles zu einem glatten Teig kneten.
2. Eine Schüssel leicht einölen und den Teig darin zugedeckt bei Zimmertemperatur 30-60 Min. gehen lassen. Anschließend über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Den Teig am nächsten Tag aus dem Kühlschrank nehmen, noch einmal durchkneten und in 4-6 Stücke teilen. Diese zu Kugeln formen und zugedeckt weitere 30 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Teigkugel zu kleinen runden Pizzas formen.

4. Für den Tomaten-Belag die Passata mit den Kräutern und 1 TL Salz mischen, auf den Teig streichen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei Stielansätze entfernen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden, beides auf der Pizza verteilen. Den veganen Reibekäse mit Pflanzencreme mischen und auf die Pizza geben. Im heißen Ofen (unten) 15-20 Min., im Pizzaofen 2 Min. backen. Mit frischem Basilikum servieren.
-
5. Für den Spinat-Belag den Sauerrahm mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat waschen, trocken schleudern. Die Schalotten schälen, klein schneiden und im Olivenöl glasig anbraten. Den Spinat dazugeben und unter Rühren 3-4 Min. dünsten. Mit Knoblauchpulver, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Sauerrahm auf den Pizzaboden streichen, den Spinat darauf verteilen. Den veganen Reibekäse mit Pflanzencreme mischen und auf die Pizza geben. Im heißen Ofen (unten) 15-20 Min. oder im Pizzaofen 2 Min. backen.