

Rezept

Vegane Teff-Minipizzen mit Petersilienwurzel und Postelein

Ein Rezept von Vegane Teff-Minipizzen mit Petersilienwurzel und Postelein, am 05.12.2025

Zutaten

FÜR DIE BODEN:

- | | |
|--|--|
| 250 g Teffmehl (Bioladen; ersatzweise Vollkorn- oder Kastanienmehl) | Salz |
| | 2 TL geräuchertes Paprikapulver (z. B. Paprika de la Vera; ersatzweise edelsüßes Paprikapulver) |
| 1 EL Ahornsirup (ersatzweise Agavendicksaft) | |

FÜR DEN BELAG:

- | | |
|--|---|
| 160 g Petersilienwurzel | 180 g gehackte Tomaten (aus der Dose) |
| Salz | 1/2 TL getrockneter Thymian (ersatzweise 4 Zweige Thymian) |
| 120 g fermentierte Cashewcreme (siehe Rezept S. 46) | 80 g Postelein (Winterportulak; ersatzweise Feldsalat) |
| Fleur de Sel (ersatzweise Salzflakes) | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |

AUSSERDEM:

Backpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Minipizzen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Für den Boden das Teffmehl mit 1/2 TL Salz und dem Paprikapulver vermischen. 250 ml lauwarmes Wasser und Ahornsirup dazugeben und alles mit dem Stiel eines Holzkochlöffels oder den Knethaken des Handrührgeräts vermischen. Dann den Teig mit den Händen glatt kneten und zugedeckt 10 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen für den Belag die Petersilienwurzel schälen und fein raspeln. Die Tomaten mit Salz und Thymian mischen. Den Backofen auf 250° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Aus dem Teig 12 Kugeln formen und auf das Backblech legen. Mit dem Handballen platt drücken und mit den Fingerspitzen zu Kreisen (ca. 10 - 12 cm Ø, ca. 3 - 5 mm dick) formen. Die Ränder dürfen ein wenig brüchig wirken.
4. Je 1 TL fermentierte Cashewcreme auf den Teigkreisen verteilen, dabei einen Rand von ca. 5 mm frei lassen. Die Tomaten auf der Cashewcreme verteilen und die Petersilienwurzelraspel locker darauflegen. Die Minipizzen im Ofen (Mitte) in 12 - 14 Min. knusprig backen, die Petersilienwurzel soll an den Rändern leicht bräunen.

5. Postelein verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Minipizzen mit Fleur de Sel und Pfeffer bestreuen, den Postelein auf den Pizzen verteilen und servieren.