



Pizza

Zutaten für 2 - 3 Personen:

Für den Teig:

300 g Mehl Typ 405
½ Packung Trockenhefe
1 TL Salz
2 EL Olivenöl
125 ml lauwarmes Wasser

Für die Tomatensauce:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 - 3 EL Olivenöl
1 Dose Tomaten in Stücken
1 EL Oregano
1 TL Gemüsebrühpulver
½ TL Paprikapulver
½ TL Ahornsirup
1 TL Essig oder 2 EL Rotwein
Pfeffer aus der Mühle
Kräutersalz

50 g geriebenen veganen Käse

Für den Belag – z. B.

1 Zwiebel
2 -3 Knoblauchzehen
1 Dose Artischockenherzen
5 – 8 Champignons
1 Tasse Spinat tiefgefroren
½ Paprikaschote
Ein paar schwarze Oliven
4 – 6 Walsnusshälften

Kräutersalz
Italienische Kräuter
(Oregano, Thymian
oder Majoran)





Pizza

Zubereitung

- Das Mehl zusammen mit der Trockenhefe und dem Salz in einer Schüssel vermischen und das Olivenöl und das lauwarme Wasser hinzufügen.
- Zuerst mit einem Löffel die Zutaten grob vermischen und dann mit der Hand solange kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Falls der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser hinzufügen.
- Den Teig zu einer Kugelformen und mit einem feuchten Tuch abgedeckt an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen lassen.
- Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Für die Tomatensauce und den Belag die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und grob hacken.
- Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin goldgelb anbraten.
- Die Tomaten hinzufügen und mit Gemüsebrühpulver, Paprikapulver, Ahornsirup, Essig, Pfeffer und Salz würzen und auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- Die Champignons in Scheiben schneiden.
- Die Paprikaschote vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden.
- Den Spinat entweder in der Mikrowelle oder auf dem Herd kurz erhitzen und mit Kräutersalz bestäuben.
- Die Oliven und die Artischocken aus der Dose oder dem Glas nehmen und abtropfen lassen.
- Die Walnushälften grob hacken.
- Den Teig noch einmal kurz durchkneten und dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf Backblechgröße ausrollen und auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen.
- Die Tomatensauce gleichmäßig auf der Teigplatte verteilen. Dann den Spinat und darauf den veganen Käse streuen.
- Die Pizza mit den restlichen Zutaten belegen und mit Kräutersalz und mit italienischen Kräutern bestreuen.
- Am Schluss ein paar Tropfen Olivenöl über die Pizza träufeln.
- Im Backofen in 20 – 30 Minuten goldbraun backen.