

Pizza Rezepte

Gemüsepizza Mit Tofu Und Sprossen

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Teigwaren, Gemüse, Mehlspeisen

Für den Teig:

400 g	Weizen-Vollkornmehl	-lauwarm
1 Teel.	Salz	2 Essl. Olivenöl
	-gestrichen	-kaltgepresstes
30 g	Hefe	Sonnenblumenöl
	- oder 1 Tüte	- oder
	-Trockenhefe	Maismehl
250 ml	Wasser	- fürs Blech

Für den Belag:

200 g	Tofu	-gemahlen ersatzweise
2	St Knoblauchzehen	Ingwerpulver
6 Essl.	Sojasauce	-ist nicht
1 Teel.	Curry	- so gut :-(
300 g	Porree	1 Teel. Koriander
1	St Paprikaschote	1 Pr. Salz
	-rote	1 Teel. Pfeffer
200 g	Austernpilze	-schwarz, a.d.M.
1	Bd. Petersilie	2 Essl. Kürbiskerne
	-glattblättrige Sorte nehmen	100 g Alalfa- Sprossen
4 Essl.	Olivenöl	-Rettich-,
	-kaltgepresstes	-Linsen-, oder
1 Essl.	Zitronensaft	-Sojasprossen gehen
	Ingwerwurzel	-ersatzweise auch
	-frisch	1 Essl. Butter

Tofu in kleine Würfel schneiden und in einer Marinade aus zerdrücktem Knoblauch, 4 El. Sojasauce, Curry und Cayennepfeffer etwa 30 Minuten ziehen lassen. Das Mehl in eine große Schüssel sieben und Salz darauf streuen. Eine Mulde drücken und die Hefe hinein bröckeln oder -streuen. Mit ca. 7 El. lauwarmen Wasser verrühren. Etwas Mehl darüber streuen, zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen, bis sich an der Oberfläche Risse zeigen. Mehl, Hefeansatz, das restliche Wasser und Olivenöl zu einem Teig durcharbeiten. Etwa 10 Minuten kräftig weiterkneten, bis der Teig elastisch ist und nicht mehr klebt. Zugedeckt an einem warmen Platz erneut 20-30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Ofen auf 250 Grad vorheizen Blech dünn mit Maismehl bestreichen. Den Teig (für 4 Formen vierteln) ausrollen und auf das Blech legen. Am Rand einen kleinen Wulst formen und zugedeckt an einem warmen Ort erneut gehen lassen. Porree waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Paprika halbieren, von Kernen und Stielansatz befreien und in feine Streifen schneiden. Austernpilze putzen, fall nötig Schmutz trocken abreiben, in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen und grob hacken. Das Gemüse in 2 El. Olivenöl scharf anbraten, etwa 5 Minuten dünsten. Mit der restlichen Sojasauce, Zitronensaft, Ingwer, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken, gut durchschwenken. Die Sauce abtropfen lassen, und das Gemüse auf den Pizzaboden legen. Tofuwürfel ebenfalls abtropfen lassen und auf der Pizza verteilen. Mit 2 El. Olivenöl beträufeln und die Kürbiskerne darüber streuen. 20-25 Minuten backen. Die Sprossen in zerlassener Butter leicht schwenken, auf der fertigen Pizza verteilen.