

Rezept: Vegane Gemüsepizza à la Pinsa

Brennwerte	2.321 kJ 553 kcal
Eiweiß	15,9 g
Kohlenhydrate	97 g
Fett	9 g

Vorbereitung	25 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	5 Stunden
Gesamtzeit	5 Stunden 30 Minuten



Schon gewusst? Hefe ist ein wunderbarer Proteinlieferant!

Durch den hohen Gemüseanteil ist die Pizza reich an gesundheitsförderlichen Ballaststoffen.

DIESE GEMÜSEPIZZA IST SO LUFTIG UND LECKER UND LÄDT ZUM PROBIEREN EIN

Durch den luftig-leichten Boden und das frische Gemüse ist die vegane Gemüsepizza à la Pinsa ein echter Gaumenschmaus. Sie überzeugt durch ihren würzigen Geschmack und ihr fantastisches Aussehen. Durch den luftigen Boden, die frischen Kräuter und das bunte Gemüse ist sie perfekt geeignet für den Frühlingsstart und tolle Sommerabende. Durch das bunte Gemüse – wie Champignons, Cherrytomaten und Pimientos – ist die Gemüsepizza für die ganze Familie geeignet. Der süße Senf und die kräftige Würzcreme vereinen zwei

Geschmacksrichtungen zu einem vollmundigen Genuss. Ein guter Pizzateig muss immer ruhen, das ist auch hier so: 4,5 Stunden sollten es mindestens sein. Aber es lohnt sich, denn der Geschmack der Gemüsepizza ist jeden Aufwand wert.

Rezept: Vegane Gemüsepizza à la Pinsa

4 PORTIONEN  normal

400 g Weizenmehl
80 g Reismehl + Mehl zum
formen
1/2 Würfel frische Hefe
15 g Sauerteig
Salz
Pfeffer
90 g Deli Reform
Sommerfrische
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund frische Petersilie
8 Schwarze Oliven
1 TL süßer Senf
8 Pimientos (alternativ 1 grüne
Paprika)
1 kleine rote Chillischote
1 rote Zwiebel
150 g bunte Cocktail Tomaten
70 g Champignons

1 PIZZATEIG VORBEREITEN

Weizenmehl, Reismehl, Hefe, Sauerteig, 3 TL Salz und 20 g Deli Reform Sommerfrische mit 280 ml kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten und abgedeckt in einer großen Schüssel im Kühlschrank ca. 4 Stunden gehen lassen.

2 TOPPING VORBEREITEN

Knoblauch abziehen, Petersilie waschen und trocken schütteln und mit Knoblauch und Oliven fein hacken. Mit übriger Deli Reform Sommerfrische und Senf mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Würzcreme beiseitestellen.

3 BELAG VORBEREITEN

Pimientos waschen und in Ringe schneiden. Chili halbieren, Kerne entfernen, Chili waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in Spalten schneiden. Tomaten waschen und halbieren, Champignons abreiben und in Scheiben schneiden.

4 TEIG AUSROLLEN, BELEGEN, BACKEN

Pinsa-Teig durchkneten, in 4 Stücke teilen und abgedeckt bei Raumtemperatur weitere ca. 30 Minuten gehen lassen. Teigstücke auf je einem kleinen Stück Backpapier mit leicht bemehlten Fingern zu Fladen formen, dabei einen etwas dickeren Rand stehen lassen. Pinsa-Teig mit der Würzcreme bestreichen, mit Gemüse belegen und abgedeckt ca. weitere 30 Minuten gehen lassen. Ein Backblech im Backofen bei 230 °C (Umluft: 210 °C) vorheizen. Je 2 vegane Gemüsepizzen à la Pinsa auf heißem Backblech 8–10 Minuten backen und servieren.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>