



# Die beste Pizza des Sommers mit Zucchini & Minze

⌚ Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 15 minutes

**Total time: 40 minutes**

---

## Zutaten für 1 große Pizza (2 Personen)

### Für den Pizaboden

- 200 g Dinkelmehl + etwas Dinkelmehl für de Arbeitsfläche
- 100 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink)
- 10 g frische Hefe (oder ein viertel Päckchen Trockenhefe)
- 1 kl. TL Agavendicksaft
- 1 TL Meersalz
- 1 EL Olivenöl

### Für den Belag

- 100 g Cashewnüsse
- 150 g Seidentofu
- 3 EL Hefeflocken
- 550 g Zucchini (ca. 3 Zucchini)
- 1 kleine rote Zwiebel
- Eine Hand voll frische Minze
- Meersalz
- Grober schwarzer Pfeffer

---

## Zubereitung (Teig und Belag ca. 25 Minuten, Wartezeit Teig gehen lassen und Backen 70 Minuten)

1. Cashewnüsse über Nacht, oder etwa 4-5 Stunden in klarem Wasser einweichen lassen.
2. Teigzubereitung: 200 Gramm Dinkelmehl in eine Schüssel geben. Pflanzendrink handwarm erhitzen (nicht heiß/kochend!). In die Mitte des Mehls eine Kuhle graben und die Hälfte der Pflanzenmilch dort hinein geben. Agavendicksaft in die Pflanzenmilch rühren, die Hefe hineinbröckeln und in der Flüssigkeit durch Rühren auflösen. Etwas Mehl vom Rand der Kuhle in die Hefemilch rühren und 5 Minuten warten.
3. Salz und die restliche Pflanzenmilch hinzu geben und mit den Händen einen Teig kneten. Olivenöl hinzu geben und weiter kneten. Den noch recht klebrigen Teig aus der Schüssel auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und nochmals 3-4 Minuten kräftig durchkneten, bis der Teig ganz geschmeidig ist.
4. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.
5. Zwischenzeitlich den Pizza-Belag vorbereiten. Dafür die Zucchini mit einer Haushaltsreibe aufrappen.
6. Zucchiniraspeln in eine Schüssel geben, mit einer großen Prise Salz versehen und stehen lassen. Die Zucchini geben nun etwas Wasser ab. Die ausgetretene Flüssigkeit vor der späteren Verwendung abgießen. Ich drücke überschüssiges Wasser zusätzlich mit Küchenkrepp aus den Zucchiniraspeln heraus.
7. Eine kleine rote Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.
8. Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (der Ofen sollte wirklich knalle heiß sein, wenn Ihr die Pizza nachher hinein gebt). Ein Blech mit Backpapier belegen und mit vorheizen.
9. Das Einweichwasser der Cashewnüsse abgießen. Cashewkerne zusammen mit Seidentofu, Hefeflocken, einer großen Prise Salz und reichlich schwarzem Pfeffer mixen.
10. 400 g (nicht alle!) der Zucchiniraspeln mit der gehackten Minze und der klein geschnittenen Zwiebel vermischen. Cashew-Seitentofu-Creme dazu geben, alles miteinander verrühren.
11. Aufgegangenen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kräftig durchkneten und rund ausrollen. Pizzateig auf das heiße Blech mit Backpapier geben. Zucchini-Cashewmasse auf die Pizza auftragen. Die restlichen 150 g Zucchiniraspel über die Pizza verteilen und Pizza nochmals salzen.
12. Pizza bei 220 Grad Ober- und Unterhitze (wenn möglich NICHT Umluft) 15 Minuten backen.

Guten Appetit!