



Glutenfreie, vegane Zucchini-Pizzen

🕒 Preparation time: 25 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 22 minutes
Total time: 47 minutes

👤 Portions: 3

Zutaten für eine große Pizza oder 3 kleine Mini-Pizzen (2-3 Portionen)

Für den Pizzaboden

- 35 g geschrotete Leinsamen
- 500 g Zucchini
- Eine große Prise Meersalz
- 100 g Kichererbsenmehl
- Pfeffer
- 1 TL Natron (oder wahlweise Backpulver)
- 1 TL Zitronen- oder Limettensaft
- 2 TL gerebelte Kräuter der Provence

Für die Belag-Sauce

- 1 kl. Knoblauchzehe
- 120 g Seidentofu
- 35 g Cashewmus
- 1 TL scharfer Senf (8g)
- 3 EL Hefeflocken (15g)
- 1 TL Kräuter der Provence

Außerdem

- 120 g TK-Erbesen
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- Optional: Frischer Koriander und schwarzer Sesam zum Garnieren

Zubereitung (25 Minuten Arbeitszeit und rund 22 Minuten Backzeit)

1. 35 g geschrotete Leinsamen mit 5 EL Wasser verrühren und bis zur Verwendung ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. 500 g Zucchini waschen, die Enden kappen und einige dünne Zucchini-Scheiben zum Belegen der Pizza zur Seite legen (ca. 10 dünne Scheiben). Die restlichen ca. 450 g Zucchini aufraspeln.
3. Zucchini raspel mit einer kräftigen Prise Meersalz vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Zucchini raspel anschließend mit einem sauberen Küchentuch kräftig auspressen/trockenwringen.
4. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
5. Die gequollenen Leinsamen zu den Zuchiniraspeln geben, 1 TL Natron (oder Backpulver) dazu fügen und mit 1 TL Zitronensaft beträufeln, bis es beginnt zu schäumen. 100 g Kichererbsenmehl dazu geben und den Teig leicht pfeffern. Alle Zutaten gut miteinander vermengen/verkneten und den Teig in drei Teile aufteilen. Jeweils eine Kugel formen, auf das Backblech setzen und mit der Handfläche rundlich flach drücken. Ein zweites Blatt Backpapier darüber legen und die drei Pizzen mit einem Nudelholz vorsichtig rund ausrollen.
6. Die drei Pizzaböden bei 200 Grad Umluft rund 12 Minuten im Ofen vorbacken, bis sie am Rand leicht braun werden.
7. Für die Belag-Soße 1 kl. Knoblauchzehe abziehen und mit 120 g Seidentofu, 35 g Cashewmus, 1 TL scharfem Senf, 3 EL Hefeflocken, einer Prise Meersalz und 1 TL Kräuter der Provence im Mixer pürieren.
8. Die Pizzaböden nach rund 12 Minuten Vorbackzeit kurz aus dem Ofen holen, mit der Seidentofu-Cashew-Soße bestreichen, die zurückgelegten Zuchnischeiben auf die Pizzen legen und diese nochmals rund 10 Minuten bei 200 Grad Umluft fertig backen.
9. Währenddessen 120 g Erbsen in warmem Wasser auftauen und zum Schluss in heißem Wasser kurz erwärmen. 2-3 Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Avocado-Stücke salzen und mit

Zitronensaft beträufeln.

10. Die Mini-Pizzen aus dem Ofen nehmen, mit den Avocadostücken belegen, die Erbsen auf den Pizzen verteilen und diese mit Frühlingszwiebelröllchen und nach Belieben mit Koriander belegen. Pizzen nochmals leicht salzen und mit schwarzem Sesam garniert servieren. Wer mag kann noch etwas Zitronensaft über die Pizzen träufeln.