



# Bunte Pizza mit Zucchini-Boden

🕒 Preparation time: 30 minutes  
👤 Cooking time: 25 minutes  
**Total time: 55 minutes**

👤 Portions: 2

---

## Zutaten für 1 Pizza (2 Portionen)

### Für den Pizzaboden

- 35 g geschrotete Leinsamen
- 450 g Zucchini + ca. 60g Zucchini-Scheiben zum Belegen der Pizza
- Salz und Pfeffer
- 100 g Kichererbsenmehl
- 1 TL Natron (oder Backpulver)
- 1-2 TL Zitronensaft

### Für die Soße/den Belag

- 1 Knoblauchzehe
- 180 g Seidentofu
- 2 EL Cashew- oder Mandelmus (50-60g)
- 1 TL scharfer Senf
- 3 EL Hefeflocken (15 g)
- Salz & Pfeffer
- 1 EL gerebelte Kräuter der Provence
- 1 EL Zitronensaft
- Einige bunte Paprikaringe zum Belegen
- Babyspinat um Belegen
- Sprossen nach Belieben
- 1 EL Kürbiskerne
- Optional: 20-39 g Mais (Dosenware)
- Optional: Avocado-Scheiben zum Belegen
- Optional: Ein paar Blätter frischer Basilikum

---

## Zubereitung (30 Minuten Zubereitungszeit + 25 Minuten Backzeit)

1. 35 g geschrotete Leinsamen mit 5 EL Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
2. Zucchini waschen, die Enden kappen, Zucchini raspeln, leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Ausgetretene Flüssigkeit der Zucchini-Raspel abgießen. Raspel in ein sauberes Küchentuch geben und die Flüssigkeit so gut wie möglich herauspressen.
4. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
5. Zuchiniraspel, gequollene Leinsamen, 100 g Kichererbsenmehl, 1 TL Natron, 1-2 TL Zitronensaft und eine Prise Salz & Pfeffer in einer Schüssel miteinander vermengen.
6. Den Teig rundlich zusammenpressen, auf ein Backpapier geben und mit den Händen gleichmäßig flach drücken. Ein zweites Blatt Backpapier darüberlegen und den Pizzaboden mit einem Nudelholz rund ausrollen. Das Backpapier abziehen, ein frisches Backpapier darauflegen, Pizza wenden und das andere, nun oben liegende Backpapier entfernen.
7. Den Pizzaboden bei 200 g Umluft 12-14 Minuten im vorgeheizten Ofen (vor)backen.
8. In der Zwischenzeit die Soße für den Belag vorbereiten. Eine kleine Knoblauchzehe abziehen und mit 180g Seidentofu, 50-60g Cashewmus, 1 TL Senf, 3 EL Hefeflocken, einer Prise Meersalz & Pfeffer, 1 EL Kräuter der Provence und 1 EL Zitronensaft im Mixer pürieren.
9. Pizzaboden nach 12-14 Minuten Backzeit aus dem Ofen nehmen, mit der Seidentofucreme bestreichen sowie die Zuchinischeiben und bunten Paprikaringe auf den Belag geben.
10. Die Pizza mit Soße und Belag bei 200 Grad Umluft nochmals rund 10-12 Minuten im Backofen fertig backen.
11. Pizza aus dem Backofen nehmen und nach Belieben zusätzlich mit Mais, Babyspinat und Sprossen belegen. Wer möchte kann zusätzlich einige Scheiben Avocado auf die Pizza legen. Etwas Zitronensaft über die Pizza träufeln. Pizza mit Kürbiskernen bestreut servieren.