



# Pizza mit grünem Spargel & Dill

---

## Zutaten für 4 Portionen

### Für den Pizzateig

- 250 g Weizenmehl | zum Beispiel Typ 550
- 21 g frische Hefe | entspricht einem halben Würfel
- 150ml warmes Wasser
- 1 TL Salz

### Für den Belag

- Etwas Olivenöl
- 150 g Seidentofu
- Zwei kleine rote Zwiebeln
- 2 EL Hefeflocken
- Kräuter der Provence gerebelt
- 100 g Tofu natur
- 400-450 g grüner Spargel
- Eine Hand voll schwarze, entsteinte Oliven
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- Ein halbes Bund frischer Dill

---

## Zubereitung (2 Stunden Zeit zum marinieren des Tofus + 45 Minuten Ruhe für den Teig + 20 Minuten Arbeitszeit + 20 Minuten Backzeit)

Ich belege diese Pizza nicht nur mit grünem Spargel, Oliven und Zwiebelringen, sondern auch mit mediterran marinierten Tofustückchen. Da diese gut durchziehen sollten, lohnt es sich, die Tofustücke schon ein bis zwei Stunden vorher zu marinieren.

1. Tofu marinieren: 100 g gewürfeltem Tofu mit 3 EL Olivenöl und eine großen Portion Kräuter der Provence vermengen und den Tofu in der Marinade im Kühlschrank 1-2 Stunden durchziehen lassen.
2. Für den Hefeteig Mehl und Salz in eine große Rührschüssel geben. In die Mitte eine kleine Kuhle graben und dort hinein etwa 1 Drittel des warmen Wassers gießen. Die Hefe darin auflösen. Immer mehr Mehl vom Rand mit einrühren und das restliche warme Wasser langsam nachgießen.
3. Teig auf einer stark bemehlten Arbeitsfläche 3-4 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig abgedeckt in einer Schüssel an einem warmen Ort mindestens 45 Minuten gehen lassen.
4. Während der Teig aufgeht, den Belag vorbereiten. Für die Tofucreme gebe ich eine kleine rote Zwiebel oder eine halbe Zwiebel, 150 g Seidentofu, 1 EL Olivenöl, 2 EL Hefeflocken sowie eine Prise Salz, groben Pfeffer und 1-2 EL Kräuter der Provence in den Mixer. Das Ganze püriere ich zu einer gleichmäßigen Masse, die ich später auf den Pizzaboden streichen werde, bevor ich diese belege.
5. Den grünen Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Spargelstangen bis auf die Köpfe mit einem Sparschäler in hauchdünne Streifen schneiden. Das geht am besten direkt an der Kante der Arbeitsfläche.
6. Eine kleine rote Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
7. Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (oder 180 Grad Umluft) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Dann den Teig aus der Schüssel nehmen (er sollte seine Größe mindestes verdoppelt, wenn nicht verdreifacht haben) und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.
8. Teig auf das Backpapier legen und mit der Tofucreme bestreichen.
9. Anschließend die Pizza mit den Spargelstreifen und den Zwiebelringen belegen. Tofustücke über die Pizza verteilen und Oliven nach Belieben dazu geben.
10. Die Pizza für ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene bei 220 Grad in den Ofen geben.
11. In der Zwischenzeit Dill vorsichtig abbrausen, abschütteln und grob hacken. Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Dill bestreuen, feinem Olivenöl beträufeln und heiß servieren.

Fertig ist der fabelhafte Frühlingsgenuss!