



# Rustikale Dinkelpizza "vegan style"

---

## Zutaten für eine große Pizza (2 Portionen)

### Für den Teigboden

- 250 g Dinkelmehl | man kann auch Weizenmehl oder Weizenvollkornmehl verwenden
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 0,5 Päckchen Trockenhefe oder 20 g frische Hefe
- Eine Prise Salz
- 1 EL Olivenöl

### Für den Käseersatz

- 2 EL Cashew- oder Mandelmus
- 1 TL scharfer Senf
- 3 EL Hefeflocken
- 80 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- Etwas frischer Thymian und/oder Kräuter der Provence gerieben

### Für den perfekten Belag

- 5 fruchtige Tomaten | etwa 450 g
- 1 große oder zwei kleine Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 1 Schuss Rotwein | kann durch 50 ml Brühe oder Wasser ersetzt werden
- 1 EL Balsamico Essig dunkel
- 1 EL Agavendicksaft
- Etwas Basilikum | Menge nach Belieben
- Einige Zweige frischer Thymian
- 1 EL Paprikapulver süß
- Salz und Pfeffer
- 100 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 Zucchini
- 0,5-1 gelbe Paprika
- Eine Hand voll Champignons
- Eine Hand voll schwarzer, entsteinter Oliven

---

## Zubereitung (40-50 Minuten Ruhezeit für den Teig + 25 Minuten Arbeitszeit + 25 Minuten Backzeit)

1. Dinkelmehl mit einer großen Prise Salz in eine Rührschüssel geben. Mit der Hand in die Mitte eine kleine Kuhle graben und das lauwarme Wasser dort hineingießen. Trockenhefe oder frische Hefe mit einem Löffel im lauwarmen Wasser auflösen. Nach und nach das restliche Mehl einrühren und die Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig kneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche unter Zugabe von 1 EL Olivenöl 3-4 Minuten kräftig kneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 40-50 Minuten gehen lassen.
2. Während der Teig ruht, können die weiteren Zutaten für die Pizza vorbereitet werden. Ganz besonders wichtig ist bei einer veganen Pizza, eine ganz hervorragende, fruchtig-frische Tomatensoße als Grundlage für den Pizzaboden zu kochen. Und so gehts: Eine Tomate für den Belag zur Seite legen. Restliche Tomaten waschen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Tomaten anschließend in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls fein würfeln.
3. Etwas Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchstückchen darin etwas anbraten. 3 EL Tomatenmark dazu geben und kurz mit einem EL Agavendicksaft karamellisieren lassen. Mit 1 EL dunklem Balsamico Essig sowie einem Schuss Rotwein, Wasser oder Brühe ablöschen. Tomatenstücke

- köcheln und eindicken lassen. Anschließend mit 100 ml Wasser oder Gemüsebrühe verdünnen und nochmals 10 Minuten ganz leicht köcheln lassen. Paprikapulver und die Blätter von einigen Zweigen Thymian hinzu geben. Die Blätter von 4-5 Stielen Basilikum klein hacken und ebenfalls dazu geben. Herd ausschalten, stückelige Tomatensoße mit Salz und Pfeffer sowie 2 EL Olivenöl abschmecken und noch etwas ziehen lassen.
4. Für den Käseersatz 2 EL Nussmus mit 80 ml Wasser verrühren und in einem Topf erhitzen. Scharfen Senf, etwas Salz, Hefeflocken sowie Thymianblättchen und etwas Kräuter der Provence dazu geben. Beim kurzen Aufkochen gut rühren, damit nichts anhängt. Herd bereits nach ca. 3-4 Minuten abschalten.
  5. Tipp: Der Käseersatz sollte eine flüssig bis zähflüssige Konsistenz annehmen, so dass er gut über die Pizza geträufelt werden kann. Sollte die Masse zu dünnflüssig werden, kann man sie einfach mit etwas Mehl weiter andicken oder mit etwas mehr Wasser verflüssigen.
  6. 1 Tomate in Ringe schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und quer in Ringe schneiden. Champignons waschen, mit Küchenkrepp putzen und klein schneiden. Zucchini in feine Scheiben schneiden. Entsteinte Oliven bereit stellen.
  7. Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze oder 180 Grad Umluft vorheizen. Blech mit Backpapier vorbereiten.
  8. Wenn der Teig aufgegangen ist, nochmals gut durchkneten und auf einer bemehlten Fläche ausrollen.
  9. Pizzaboden auf das Backpapier geben und die Tomatensoße gleichmäßig darauf verteilen. Käseersatz bis auf einen kleinen Rest kreisförmig über die Pizza verteilen. Pizza nach Belieben mit Tomatenstücken, Zucchinis Scheiben und Champignons belegen. Dann noch den restlichen Käse über die Zutaten träufeln und die Pizza mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
  10. Pizza etwa 20-25 Minuten backen. Aber Achtung, die Backzeit kann je nach Ofenart und -alter etwas variieren. Die Pizza ist fertig, wenn der Teig kross ist und der Käseersatz leicht Farbe annimmt.
  11. Pizza vor dem Servieren mit etwas frischem Thymian würzen, vielleicht noch etwas Olivenöl darüber geben und mit Oliven belegen. Pizza mit frischem Basilikum garniert servieren.