



Vegane Pizza mit Auberginenboden

🕒 Preparation time: 20 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 35 minutes
Total time: 55 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für eine Pizza (2 Personen)

Für den Teigboden

- 550 g Aubergine/n
- 1 TL Meersalz
- 5 EL Olivenöl
- 3 Zweige Thymian (wahlweise 1 TL getrocknet/gerebelt aus dem Gewürzstreuer)
- 1 Knoblauchzehe
- 0.5 TL Kreuzkümmel
- 1 TL süßes Paprikapulver süß oder Harissa (Gewürzmischung)
- Grober schwarzer Pfeffer
- 1 EL Kräuter der Provence
- 400-425 g Kichererbsenmehl
- 4 EL geschrotete Leinsamen

Außerdem: Eine Auflaufform sowie zwei Blatt Backpapier

Für die Tomatensoße und den Belag (Vorschlag, kann nach Belieben belegt werden)

- 1 Tomate oder 4-5 kleine Garten-/Cocktailtomaten (wie auf dem Zutatenfoto zu sehen) | ca.100 g
- 80 g getrocknete Tomaten
- 4 EL Tomatenmark
- 1 EL Kräuter der Provence
- Salz & Pfeffer
- 5 dünne Scheiben Aubergine
- 1/4-1/2 gelbe Paprika | je nach Größe
- 5 eingelegte Artischocken
- 2 Champignons
- Ein paar Oliven
- 4 Zweige frischer Thymian
- 1 EL hochwertiges, natives Olivenöl
- Einige Blätter frisches Basilikum zum Garnieren

Zubereitung (ca. 20 Minuten Arbeitszeit + 35 Min. Backzeit für Auberginen und Pizza)

1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Das Blattende der Aubergine/n abschneiden, die Aubergine/n vierteln oder achteln und in Stücke schneiden. Die Auberginenstücke in einer Auflaufform mit 5 EL Olivenöl, einigen Blättchen frischen Thymian und ca. 1 TL Salz vermengen.
3. Die Form für 30 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Auberginenstücke nach etwa 15 Minuten Backzeit mit einer Gabel einmal durchrühren, damit die Stücke gleichmäßig garen.
4. In der Zwischenzeit kann man bereits die Tomatensoße für den Belag vorbereiten. Dafür den Strunk einer Tomate entfernen oder 5 Cocktailtomaten klein schneiden. Frische Tomate(nstücke) zusammen mit 80 Gramm getrockneten Tomaten, 4 EL Tomatenmark, Kräutern der Provence sowie grobem schwarzen Pfeffer in einen Mixer geben. Soße bei Bedarf mit etwas Olivenöl verdünnen.
5. Tipp: Vorsicht beim salzen der Soße, denn oftmals sind getrocknete Tomaten bereits leicht salzig. Lieber die Soße zum Schluss mit Salz abschmecken.
6. Die gegarten Auberginenstücke aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen.
7. Die Auberginenstücke mit einer geschälten Knoblauchzehe, Kreuzkümmel, Paprikapulver oder Harissa, etwas Pfeffer und Kräutern der Provence in einen Mixer geben und fein pürieren.

8. Auberginenpüree anschließend in einer Schüssel mit 400-425 Gramm Kichererbsenmehl sowie 4 EL geschroteten Leinsamen vermengen, gut durchkneten und eine Teigkugel formen. Sollte der Teig nicht fest genug werden, gebt einfach noch etwas mehr Kichererbsenmehl hinzu, bis sich eine Kugel formen lässt.
9. Ein Blech mit Backpapier belegen. Die Teigkugel auf dem Backpapier etwas platt drücken. Ein zweites Backpapier darüber legen und mit diesem dazwischen die Pizza mit einem Nudelholz auswalken/ausrollen. Das obere Backpapier danach abziehen.
10. Die Pizza mit einer Gabel mehrmals einstechen und bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 12 Minuten in den Ofen geben, bis der Rand zu bräunen beginnt.
11. Vorgebackenen Pizzaboden aus dem Ofen nehmen und die Tomatensoße mit einem Löffel gleichmäßig darauf verteilen. Pizzaboden nach Belieben belegen. Ich habe für den Belag feine Auberginenscheiben, Paprika, eingelegte Artischocken, Oliven und ein paar fein geschnittene Champignons gewählt. Vor dem Backen nochmals frischen Thymian bzw. Thymianblättchen auf die Pizza streuen.
12. Pizza im Ofen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze nochmals 10-12 Minuten fertig backen und genießen!

Vor dem Servieren noch etwas frisches Olivenöl über die Pizza träufeln und ein wenig frisch gemahlener Pfeffer darüber geben. Pizza mit Basilikumblättchen garnieren!