

Weißer Spargelpizza mit Petersilien-Pesto

Diese krosse Pizza mit weißem Spargel wird durch gebräunte Semmelbrösel, Petersilien-Pesto und Kapern eine richtige "Deluxe Frühlings-Pizza". Sooo gut, sag' ich Euch! Damit der Pizzaboden besonders knusprig wird, heize ich nicht nur den Ofen vor, sondern auch das Blech an und backe den Pizzaboden fünf Minuten, bevor ich ihn belege. Eine herzhaft-seidentofu-Cashewcreme mit Hefeflocken sorgt dann dafür, dass die Pizza herrlich saftig und mit Spargel, Pesto und den Kapern super aromatisch wird. Das Ganze ist also sehr viel mehr als "nur Pizza" - und auch das wäre schon lecker genug. Doch die Kombi macht ein richtiges Festessen daraus. Ich erkläre Euch nachstehend Schritt für Schritt, wie Ihr das kinderleicht hinkommt. Mein Tipp: Als Topping zu dieser Pizza mache ich ein frisches Petersilien-Pesto, das Ihr auch mit veganer Pasta kombinieren könnt. Dafür einfach 250 Gramm Pasta (2 Portionen) Eurer Wahl 10-12 Minuten in gesalzenem Wasser bissfest garen und mit diesem herrlichen Pesto vermischt genießen. Wer mag, gibt noch etwas Rucola dazu und schon habt Ihr ein zweites fabelhaftes Gericht gezaubert! Lasst es Euch also gut gehen und genießt den Frühling, xoxoxo Eure Lea.

Zutaten für eine Pizza (reicht für 2 Personen)

Für den Teig

- 200 Gramm Dinkelmehl Typ 630 + Mehl für die Arbeitsfläche
- 1 kl. TL Meersalz
- 100 ml ungesüßter Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink) oder Wasser
- 1 Päckchen Trockenhefe (9 Gramm)
- 1 kl. TL Agavendicksaft (optional)
- 1 EL Olivenöl

Weißer Soße für den Belag

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 140 Gramm Seidentofu
- 2 EL Cashewmus
- 1 TL scharfer Senf
- 3 EL Hefeflocken (ca. 10 Gramm)
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Petersilien-Pesto

- Eine Hand voll/ein kleines Bündel frische Petersilie
- 25 Gramm Walnüsse
- 2,5 EL Hefeflocken (ca. 7 Gramm)
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 5 EL Olivenöl

- 1 EL Zitronensaft

Außerdem

- 35-40 Gramm Margarine (ich verwende Bio-Asan)
- 50 Gramm Semmelbrösel
- 350-400 Gramm weißer Spargel
- Optional: 30 Gramm eingelegte Kapern

Zubereitung (25 Minuten Arbeitszeit + 45 Minuten Ruhezeit für den Teig + 20 Minuten Backzeit)

200 Gramm Dinkelmehl mit einer kräftigen Prise Meersalz vermischen und in eine Schüssel geben. 100 ml Pflanzendrink oder Wasser leicht erwärmen. Er sollte angenehm lauwarm, aber keinesfalls heiß sein. Trockenhefe und Agavendicksaft in den Pflanzendrink einrühren. Eine Kuhle in das Mehl graben und den Pflanzendrink dort hineingießen. Den Pflanzendrink nach und nach mit dem Mehl gut vermischen. Dann 1 EL Olivenöl dazu geben und den Teig so lange kneten, bis man ihn auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben kann. Dort den Teig 3-4 Minuten nochmals kräftig mit den Händen durchkneten, bis er ganz geschmeidig ist. Den Teig in eine Schüssel geben, mit einem Handtuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 45-55 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit können weitere Zutaten für den Belag vorbereitet werden. So etwa die weiße cremige Soße: Dafür eine Knoblauchzehe schälen und zusammen mit 140 Gramm Seidentofu, 2 EL Cashewmus, 1 TL scharfen Senf, 3 EL Hefeflocken, eine großen Prise Meersalz und etwas schwarzem Pfeffer mit 1-2 TL Wasser im Mixer pürieren. Die Soße ist dann bereits fertig für die spätere Verwendung und kann im Kühlschrank kurz zwischengelagert werden. Für das Pesto die Petersilie gut waschen, leicht trocken schütteln und zusammen mit 25 Gramm Walnüssen, 7-10 Gramm Hefeflocken, etwas Meersalz und Pfeffer, 5 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und 2 EL Wasser im Mixer pürieren. Pesto mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Dieses Petersilien-Pesto könnt Ihr auch für ein tolles Pastagericht zubereiten. Einfach vegane Pasta nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser bissfest kochen und mit dem Pesto vermischt genießen. Schmeckt herrlich! 35-40 Gramm Margarine in einer Pfanne schmelzen lassen. 50 Gramm Semmelbrösel einstreuen und ca. 3-4 Minuten rösten, bis die Semmelbrösel rundum goldbraun sind. Immer wieder durchrühren. Semmelbrösel kräftig salzen und bereit stellen. Den weißen Spargel (350-400 Gramm/ 6-7 Stangen) schälen, die harten/holzigen Enden einkürzen und den Spargel in Ringe schneiden. Die Spargelköpfe längs halbieren. Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Blech mit Backpapier belegen und im Ofen mit aufheizen. Die Pizza sollte später gleich auf ein heißes Blech kommen. Das macht den Boden besonders knusprig. Nun kommen nach und nach alle Zutaten zusammen. Einzeln vorbereitet, kommt nun alles zusammen und ergibt eine grandiose Spargelpizza für zwei! Wenn der Teig nach rund 45-60 Minuten aufgegangen ist, Teig auf einer bemehlten Fläche nochmals kneten, rund ausrollen und auf dem heißen Backblech/Backpapier fünf Minuten im Ofen vorbacken. So wird die Pizza mega-knusprig! Denn vorgebackenen Pizza-Teig mit Blech nach fünf Minuten aus dem Ofen holen und mit der Seidentofu-Creme bestreichen. Semmelbrösel darüber geben und den weißen Spargel über die Pizza verteilen. Spargel leicht salzen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Pizza wieder in den Ofen geben und bei 220 Grad Ober- und Unterhitze 14-16 Minuten fertig backen. Pizza aus dem Ofen holen, Petersilienpesto über die Pizza träufeln, Kapern darüber geben und genießen. Ihr werdet sehen - ein

mega-knuspriger Genuss! Viel Spaß und vergesst nicht, mir zu schreiben <3 Eure Lea

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Pizza mit grünem Spargel und Dill](#)
- [Pizza mit Zucchini und Minze](#)
- [Rustikale Dinkel-Pizza](#)
- [Pizza mit Auberginenboden](#)