

Glutenfreie, vegane Zucchini-Pizzen

Hier kommt die Antwort auf Euren Pizza-Hunger: Kleine leckere Minipizzen mit einem krossen Boden aus Zucchini-Raspeln und einem cremigen Belag mit knackigen Erbsen und köstlicher Avocado. Ach, ich könnte Pizza eigentlich immer essen - das ist für mich Soulfood und Genuss pur. Ich bin auch deshalb so ein Pizzafan, weil man sie immer saisonal belegen bzw. zubereiten kann. Ob mit Birne und Chicorée, Kürbistopping, mit grünem Spargel oder mal ganz anders - als süße Frühstückspizza. Je nach Jahreszeit ist Pizza immer wieder anders und immer wieder gut. Ich verlinke Euch Mal [hier alle meine Pizzarezepte](#) von meinem Blog, da könnt Ihr nach Herzenslust Euren Pizza-Hunger fröhnen. Doch heute und hier gibt es glutenfreie, vegane kleine Zucchini-Pizzen. Der knusprige Boden ist nämlich aus Zucchini-Raspeln, geschroteten Leinsamen und Kichererbsenmehl gemacht. Das ist super easy und geht blitzschnell. Natürlich könnt Ihr statt drei Mini-Pizzen aus den gleichen Zutaten auch einfach eine große runde Pizza herstellen. Ganz wie Ihr mögt. Die Portion reicht für 2-3 Personen, weil sie sehr sättigend ist. Außerdem schmeckt die Pizza warm wie kalt gleichermaßen lecker. Das Grundrezept findet Ihr auch in meinem neuen Kochbuch [GREEN LOVE](#). Dort habe ich aus den gleichen Zutaten eine große Pizza gemacht und sie mit Spinat und knackigen, frischen Sprossen verfeinert. Ich nenne sie im Buch "Green Goddess Pizza", weil sie so göttlich lecker ist. Das Rezept für diese leckeren Frühlings-Minipizzen ist auch in meinem neuen Kochbuch GREEN LOVE zu finden. Dort habe ich die "Green Goddess-Pizza", wie ich sie nenne, mit Spinat und vielen leckeren Sprossen belegt. Mehr Infos zum Buch findet Ihr unter www.greenlove.de Ihr könnt Eure Zucchini-Minipizzen natürlich ganz individuell belegen. Da ich selbst so sehnsüchtig auf den Frühling warte, habe ich die Pizzen mit knackigen Erbsen, cremiger Avocado und scharfen Frühlingszwiebel-Rollen verfeinert. Die Kombi schmeckt super gut, aber probiert auch andere Variationen aus. Freue mich schon auf Euer Feedback zu diesem Rezept und sende Euch viele liebe Grüße, xoxoxo Eure Lea

Zutaten für eine große Pizza oder 3 kleine Mini-Pizzen (2-3 Portionen)

Für den Pizzaboden

- 35 g geschrotete Leinsamen
- 500 g Zucchini
- Eine große Prise Meersalz
- 100 g Kichererbsenmehl
- Pfeffer
- 1 TL Natron (oder wahlweise Backpulver)
- 1 TL Zitronen- oder Limettensaft
- 2 TL gerebelte Kräuter der Provence

Für die Belag-Sauce

- 1 kl. Knoblauchzehe
- 120 g Seidentofu
- 35 g Cashewmus

- 1 TL scharfer Senf (8g)
- 3 EL Hefeflocken (15g)
- 1 TL Kräuter der Provence

Außerdem

- 120 g TK-Erbesen
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- Optional: Frischer Koriander und schwarzer Sesam zum Garnieren

Zubereitung (25 Minuten Arbeitszeit und rund 22 Minuten Backzeit)

35 g geschrotete Leinsamen mit 5 EL Wasser verrühren und bis zur Verwendung ca. 10 Minuten quellen lassen. 500 g Zucchini waschen, die Enden kappen und einige dünne Zucchini-Scheiben zum Belegen der Pizza zur Seite legen (ca. 10 dünne Scheiben). Die restlichen ca. 450 g Zucchini aufraspeln. Die Zucchini mit einer Haushaltsreibe fein aufraspeln Zucchiniraspel mit einer kräftigen Prise Meersalz vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Zucchiniraspel anschließend mit einem sauberen Küchenhandtuch kräftig auspressen/trockenwringen. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Die gequollenen Leinsamen zu den Zucchiniraspeln geben, 1 TL Natron (oder Backpulver) dazu fügen und mit 1 TL Zitronensaft beträufeln, bis es beginnt zu schäumen. 100 g Kichererbsenmehl dazu geben und den Teig leicht pfeffern. Alle Zutaten gut miteinander vermengen/verkneten und den Teig in drei Teile aufteilen. Jeweils eine Kugel formen, auf das Backblech setzen und mit der Handfläche rundlich flach drücken. Ein zweites Blatt Backpapier darüber legen und die drei Pizzen mit einem Nudelholz vorsichtig rund ausrollen. Die Minipizzen mit einem zweiten Backpapier belegt vorsichtig flach drücken und rund ausrollen. Sollte der Rand dabei "ausfransen" oder unförmig werden, drückt ihn einfach mit der Handfläche wieder glatt und rundlich. Die drei Pizzaböden bei 200 Grad Umluft rund 12 Minuten im Ofen vorbacken, bis sie am Rand leicht braun werden. Für die Belag-Soße 1 kl. Knoblauchzehe abziehen und mit 120 g Seidentofu, 35 g Cashewmus, 1 TL scharfem Senf, 3 EL Hefeflocken, einer Prise Meersalz und 1 TL Kräuter der Provence im Mixer pürieren. Die Pizzaböden nach rund 12 Minuten Vorbackzeit kurz aus dem Ofen holen, mit der Seidentofu-Cashew-Soße bestreichen, die zurückgelegten Zucchnischeiben auf die Pizzen legen und diese nochmals rund 10 Minuten bei 200 Grad Umluft fertig backen. Die Zucchinipizzen mit der Seidentofu-Cashewsoße bestrichen nochmals 10 Minuten bei 200 Grad Umluft fertig backen. Währenddessen 120 g Erbsen in warmem Wasser auftauen und zum Schluss in heißem Wasser kurz erwärmen. 2-3 Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Avocado-Stücke salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Mini-Pizzen aus dem Ofen nehmen, mit den Avocadostücken belegen, die Erbsen auf den Pizzen verteilen und diese mit Frühlingszwiebelröllchen und nach Belieben mit Koriander belegen. Pizzen nochmals leicht salzen und mit schwarzem Sesam garniert servieren. Wer mag kann noch etwas Zitronensaft über die Pizzen träufeln.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Blumenkohlpizzen](#)

- [Kürbispizza](#)
- [Die beste Pizza des Sommers](#)

Kennt Ihr schon mein neues Kochbuch GREEN LOVE?

Seit rund drei Monaten ist mein neues veganes Kochbuch-Baby auf dem Markt! In Green Love findet Ihr über 100 neue vegane Rezeptideen, Küchentricks und Inspirationen, damit Euch Kochen noch mehr Spaß macht, Ihr abwechslungsreich genießen könnt und es Euch so richtig gut schmeckt. Alle Informationen zu Green Love findet Ihr auf www.greenlove.de Und vergesst nicht: Mit dem Kauf von Green Love erhaltet Ihr nicht nur jede Menge gesunde, leckere Rezepte, Ihr unterstützt damit auch meine Arbeit als Bloggerin und vegane Botschafterin. Denn ich versuche, meinen Blog weitestgehend werbefrei zu halten. Weil dann macht das Lesen und Rezepte-Stöbern doch doppelt soviel Spaß, oder! Und falls Ihr Green Love schon habt, freue ich mich riesig über Euer Feedback dazu. Schreibt auch gerne [auf amazon](#), wie Euch das Buch gefällt. Denn das Verkaufsrating richtet sich immer auch nach der Anzahl der Kommentare, die zu den Büchern hinterlassen werden. Lieben Dank für Euren Support, herzlichst Eure Lea