



Vegane türkische Pizza



Felix

Melissa



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. ⌚
+ 45 Min. Gehzeit & 5 Min. Backzeit

Je Portion: 2494 kJ, 596 kcal, 60 g Kohlenhydrate,
27 g Eiweiß, 24 g Fett, 0,12 mg Cholesterin, 9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten: € €

vegan **veggie**

Zubereitung

Step 1:

Zuerst kümmern wir uns um den Teig. Dazu die Hefe mit dem Zucker und dem Wasser mischen und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Anschließend verknetest du alles mit dem Mehl und dem Salz zu einem elastischen Teig und lässt diesen weitere 30 Minuten gehen.

Step 2:

Währenddessen kannst du dich schon einmal um die Füllung kümmern. Dazu zerdrückst du zuerst einmal den Tofu mit einer Gabel schön krümelig. Eine Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Den Ofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Step 3:

Dann gibst du das Öl in eine Pfanne und brätst den Tofu darin 6 Minuten knusprig. Anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch weitere drei Minuten mitbraten und dann das Tomatenmark, die Pinienkerne und den Zucker dazugeben und zwei Minuten anschwitzen.

Step 4:

Die Tofu-Masse mit Rotwein ablöschen, diesen fünf Minuten einkochen lassen und alles mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Die Tofumasse beiseite stellen.

Step 5:

Wenn sich der Teig ungefähr verdoppelt hat, kannst du ihn in vier gleichgroße Teile teilen und jeden Teil auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Je drei Esslöffel der Tofumasse auf den Teigfladen verteilen und etwas in den Teig drücken. Nun die Pizzen für fünf Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Step 6:

Währenddessen für den Dip die Minze fein hacken und mit dem Sojajoghurt, dem Saft, sowie der Schale der halben Zitrone und dem Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 7:

Den Salat in Streifen und die Gurke, die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und die Tomaten achteln.

Zutaten

Für den Teig:

3/4	Würfel frische Hefe
1 TL	Zucker
140 ml	lauwarmes Wasser
250 g	Mehl (Type 1050)
1 TL	Salz

Für die Füllung:

200 g	Tofu
50 ml	Olivenöl
1	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
100 g	Tomatenmark
1 EL	Zucker
100 ml	trockener Rotwein
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise	Zimt
50 g	Pinienkerne
	einige Salatblätter
1/2	Gurke
8	Cocktailtomaten
1	Zwiebel

Für den Dip:

500 g	Sojajoghurt
1/2 Bund	Minze
1/2	Bio-Zitrone
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen



Vegane türkische Pizza

Step 8:

Die Pizzen mit dem Gemüse belegen, etwas Dip darauf verteilen und zusammenrollen.

Tipp

Statt des Rotweins kannst du auch 80 ml Gemüsebrühe nehmen.

