



Pizza mit würzigem Barbecue-Jackfruit-Belag



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min. + 2-4 Std. Gehzeit

pro Portion: 5803 kJ, 1387 kcal, 214 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 49 g Fett, 0,8 mg Cholesterin, 14 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zutaten

Für den Pizzateig:

750 g	Weizenmehl
450 g	lauwarmes Wasser
4-5 g	Trockenhefe
1 EL	Zucker
2 EL	Olivenöl
20 g	Salz

Für die Soße:

1 Dose	Tomaten (z.B. Cherrytomaten)
2 TL	Tomatenmark
2-3 Zweige	Oregano
1	Knoblauchzehe
1	kleine Zwiebel
	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Salz

Für die BBQ-Jackfruit:

1 Dose	Jackfruit
1-2	große Kräuterseitlinge
2 EL	Ketchup
2 EL	Ketchup
2 EL	BBQ-Soße
2 TL	brauner Zucker
1 TL	geriebener Salbei
1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Zwiebelpulver
1 TL	Paprikapulver
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
1/2 TL	Flüssigrauch
2 EL	Pflanzenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für die vegane Sour Cream:

140 g	Cashewkerne
170 g	Hafer- oder Sojamilch
1 Handvoll	Schnittlauch
2 EL	Zitronensaft
1/2 TL	Apfelessig
1/2 TL	Zwiebelpulver
1/2 TL	Knoblauchpulver
	Salz
	weißer Pfeffer

Belag:

200g	vegane Käse
	Chiliflocken
2	Knoblauchzehen
1 Handvoll	Basilikum
1 Handvoll	Hartweizengrieß

Sonstiges:

1	Standmixer
	Backpapier

Zubereitung

Dieses leckere Rezept für vegane Pizza wirst du garantiert lieben! Passend zum Veganuary haben wir eine mega leckere BBQ-Pizza mit Jackfruit und selbstgemachter Sour Cream zubereitet, die du unbedingt nachmachen musst! Als Belag auf unsere vegane Pizza kommt eine Mischung aus Jackfruit, Kräuterseitlingen, jeder Menge Gewürzen und BBQ-Soße. Die würzige vegane BBQ-Pizza kannst du vor und auch nach dem Backen noch mit einer selbstgemachten veganen Sour Cream aus Cashewkernen toppen und schon ist sie fertig! Klingt richtig lecker, oder? Dann probiere unsere vegane Pizza unbedingt mal aus und lass es dir schmecken! So einfach geht 's:

Step 1:

Zuerst solltest du die Cashewkerne für die vegane Sour Cream vorbereiten. Dafür die Cashewkerne entweder über Nacht in kaltem Wasser einweichen oder für 20 Minuten weichkochen. Dann kannst du dich um den Pizzateig kümmern. Dafür in einer Schüssel zunächst Wasser, Hefe, Zucker und Olivenöl vermengen. Dann das Mehl und das Salz dazugeben. Alles mit einem Kochlöffel grob vermengen, bis sich die Zutaten gerade so zu einem Teig verbinden. Den Teig für 10 bis 15 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Danach knetest du den Teig für weitere 10 bis 15 Minuten auf der Arbeitsplatte durch. Eine große Schüssel einölen und den Teig darin für 1 bis 2 Stunden (oder bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat) mit einem feuchten Handtuch abgedeckt ruhen lassen. Nach der Gehzeit zerteilst du den Teig in 4 gleiche Teile, formst daraus straffe Kugeln, ölst diese erneut leicht ein und lässt sie nochmals für 1 bis 2 Stunden gehen.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du die Pizzasauce und den Belag vorbereiten. Für die Pizzasauce die Zwiebeln und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in erhitztem Olivenöl andünsten. Sobald die Zwiebeln glasig sind, das Tomatenmark hinzugeben, kurz anrösten und die Tomaten und den abgezupften Oregano dazugeben. Die Sauce einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 3:

Für die BBQ-Jackfruit gießt du die Jackfruit aus der Dose ab, schneidest die harten Spitzen ab und holst alle Kerne heraus. Dabei kannst du die Jackfruit entweder mit den Händen oder einer Gabel zerrupfen. Die Jackfruit-Fäden in eine Schüssel geben. Die Köpfe der Kräuterseitlingen abschneiden und mit einer Gabel zerrupfen. Die Kräuterseitlinge zur Jackfruit geben und alles mit Öl, Flüssigrauch, Salz, Pfeffer, Salbei, Paprika-, Zwiebel- und Knoblauchpulver würzen. Dann vermengst du alles und gibst die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Das Ganze für ca. 20 Minuten in den auf 200° C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen backen. Anschließend die Jackfruit-Mischung nochmals in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und Ketchup sowie BBQ-Soße dazugeben. Die Flüssigkeit etwas reduzieren lassen und die Pfanne anschließend zur Seite stellen.

Step 4:

Für die vegane Sour Cream gibst du alle Zutaten bis auf den Schnittlauch in einen Stand-Mixer und vermengst alles so lange, bis eine glatte Masse entsteht. Den Schnittlauch fein hacken und mit der Sour Cream vermengen.

Step 5:

1 Stunde bevor der Teig so weit ist, heizt du den Ofen samt Blech auf höchster Stufe vor. Dann bemehlst du eine Arbeitsfläche und drückst den Teig mit deinen Fingern auseinander und formst einen runden Pizzateig. Etwas Hartweizengrieß auf ein Holzbrett geben und den Pizzateig darauflegen. Dann bestreichst du den Teig mit der Pizzasauce und belegst ihn mit der BBQ-Jackfruit-Mischung und etwas veganem Käse. Etwas Knoblauch darüber reiben, mit Chiliflocken bestreuen und die Sour Cream zickzackförmig über der Pizza verteilen. Dann schiebst du die Pizza mit einem Schwung auf das heiße Blech und lässt die vegane Pizza für ca. 8 bis 12 Minuten backen. Zum Schluss die Pizza noch mit etwas gehacktem Basilikum garnieren.

