



# Vegane Pizza aus Tortilla-Wraps



## Rezeptinfo

### Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 10 Min. Backzeit

pro Portion: 1625 kcal, 167 g Kohlenhydrate, 77,6 g Eiweiß, 79,1 g Fett, 0 mg Cholesterin, 18,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

veggie

vegan

## Zubereitung

Ein neues Jahr beginnen viele Leute mit guten Vorsätzen. Wir starten vegan ins Jahr und haben daher eine vegane Triple-Tortilla-Pizza für euch gebacken. Die vegane Pizza aus Tortilla-Wraps ist nicht nur super schnell gemacht, sondern auch super lecker! Anstatt eines normalen Pizzabodens, besteht unsere vegane Triple-Tortilla-Pizza aus Wraps, die mit Tomatensoße bestrichen und gestapelt werden. Belegt haben wir die Pizza mit Zucchini, braune Champignons, knusprig gebratenem Räuchertofu, Paprika, Jalapenos, Rucola und Spinat. Getoppt wird die vegane Pizza mit einem Nuss-Kräutermix und einem Joghurt-Dip. Wenn das nicht nach purer Abwechslung klingt! Die Triple-Tortilla-Pizza ist geschmacklich und vom Aussehen ein echter Hingucker! Klingt richtig lecker, oder? Dann probiere unsere veganen Wraps unbedingt aus! So einfach geht's:

### Step 1:

Zuerst schneidest du für die Soße die Zwiebel und die Knoblauchzehe in Würfel und schwitzt sie mit etwas Olivenöl in einem kleinen Topf an. Nun gibst du die halbe Packung passierte Tomaten das Tomatenmark und eine Prise Zucker hinzu. Verrühre alles gut und würze die Soße mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian. Jetzt kannst du die Soße etwas einköcheln lassen.

### Step 2:

Den Ofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Belag schneidest du die Zucchini und die Pilze in dünne Scheiben sowie die Paprika in längliche Streifen. Für einen frischen Dip den Sojajoghurt in ein Gefäß füllen und eine Knoblauchzehe hineinpresse. Nun würzt du den Joghurt noch mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Agavendicksaft. Den Räuchertofu zunächst etwas ausdrücken, um so das überschüssige Wasser loszuwerden. Dann den Tofu in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig anbraten. Dann Chili und Salz zu den Tofustreifen in die Pfanne geben. Während der Tofu weiter anbrät, kannst du die drei Tortilla-Wraps nach und nach mit der Tomatensoße bestreichen und stapeln. Auch den obersten Tortilla-Wrap mit der Soße bestreichen und dann mit dem geschnittenen Gemüse belegen. Anschließend kann die Tortilla-Pizza für ca. 10 Min. in den Backofen. Wenn der Tofu schön kross gebraten ist, holst du ihn aus der Pfanne und legst ihn auf einen Teller mit Küchenpapier.

### Step 3:

Jetzt machst du noch ein Cashew-Erdnuss-Kräuter-Topping. Gib dazu die Cashews mit Petersilie und Schnittlauch in einen Standmixer und mixe alles zu einer groben Masse. Die Masse in ein Schälchen umfüllen, um dann die Erdnüsse grob zu mixen. Gebe die Erdnüsse zu der Cashew-Kräuter-Masse in das Schälchen und verrühre alles miteinander. Zum Schluss hackst du noch eine Handvoll Jalapenos klein und holst die Tortilla-Pizza aus dem Ofen. Belege die Pizza mit dem angebratenen Tofu, den Jalapenos, dem Rucola und dem Spinat, bestreue alles mit dem Kräutertopping und gebe ein paar Kleckse des Joghurtdips darüber. Jetzt kannst du die Pizza warm genießen!

## Menge

### Für die Tomatensoße

|         |                                    |
|---------|------------------------------------|
| 1       | Zwiebel                            |
| 1       | Knoblauchzehe                      |
| 1 Pck.  | passierte Tomaten                  |
| 1 EL    | Tomatenmark                        |
| 1 Prise | Zucker                             |
| 1 Zweig | Rosmarin                           |
| 1 Zweig | Thymian                            |
|         | Salz                               |
|         | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |

### Für Boden und Belag

|            |                    |
|------------|--------------------|
| 3          | Tortilla Wraps     |
| 1/3        | Zucchini           |
| 2          | braune Champignons |
| 1 Pck.     | Räuchertofu        |
| 1/2        | rote Paprika       |
| 2 EL       | Olivenöl           |
| 1 Handvoll | Jalapenos          |
| 1 Handvoll | Rucola             |
| 1 Handvoll | Spinat             |

### Für den Dip

|      |                                    |
|------|------------------------------------|
| 2 EL | Sojajoghurt                        |
| 1    | Knoblauchzehe                      |
| 1 TL | Chiliflocken                       |
| 1 EL | Agavendicksaft                     |
|      | Salz                               |
|      | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |

### Für das Nuss-Kräuter-Topping

|            |                                    |
|------------|------------------------------------|
| 1 Handvoll | Cashewkerne                        |
| 1 Handvoll | Erdnüsse                           |
| 1 Handvoll | glatte Petersilie                  |
| 1 Handvoll | Schnittlauch                       |
|            | Salz                               |
|            | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |

### Sonstiges

|   |                          |
|---|--------------------------|
| 1 | Backblech mit Backpapier |
|---|--------------------------|