



## Vegane Pizza

Rezept(e) von Surdham Göb

### Pizzateig(e)

Etwas Hartweizengries oder Polenta machen den Teig beim Backen im Ofen grundsätzlich knuspriger. Ob diese Hartmehle gleich in den Teig eingearbeitet werden oder nur zum Ausrollen benutzt werden, ist ziemlich egal.

Die Triebkraft der Teige wird durch das Reifen in einer Tupperware mit geschlossenem Deckel (alternativ: Frischhaltefolie/Plastikbeutel) erhöht. So trocknet der Teig nicht aus und bekommt keinen „Zug“. Lange Rastzeiten sind ideal, da die Hefe noch viel mehr macht, als nur CO<sub>2</sub>: Sie frisst die Zuckerketten, bricht die Klebestrukturen auf und dann ist der Teig leichter auszurollen und zu ziehen.

Um den Cruncheffekt zu erhöhen kann man die Pizza auf einem mit Backpapier belegten Blech 8 Minuten anbacken und danach ohne Papier auf einem Rost fertig backen. So kommt Luft an den Boden und die Pizza hat genug Stabilität, um nicht durch das Gitter zu rutschen.

### Weizen-Hartweizenteig

500 g Weizenmehl 405  
50 g Hartweizengries  
10 g Frischhefe  
30 ml Olivenöl  
270 ml Wasser  
Meersalz

Die Hefe in Wasser auflösen, Olivenöl, Salz, Dinkelmehl und Hartweizen dazugeben und gut durchkneten. In einer Tupperware 60 Minuten gehen lassen und ein weiteres Mal durchkneten.

Jetzt gerne auch über Nacht in einer geschlossenen Tupperware im Kühlschrank ruhen lassen.

Am nächsten Tag den Teig teilen und Raumtemperatur bekommen lassen. Zu einem Ball formen und auf einer mit Hartweizengries berieselten Fläche ausrollen oder ziehen, ohne dass er Löcher bekommt.

Vor dem Belegen noch einmal 10 Minuten ruhen lassen.

### Dinkel-Polenta-Teig

500 g Dinkemehl 630  
50 g Polenta  
10 g Frischhefe  
50 ml Olivenöl  
300 ml lauwarmes Wasser  
Salz

Die Hefe in Wasser auflösen und Olivenöl, Polenta und Dinkelmehl dazugeben und gut durchkneten. Den Teig salzen und erneut durchkneten.

Dann weitermachen wie unter Weizen-Hartweizenteig.



## Tomatensauce

### Tomatensauce

- 1 Glas gestückelte Tomaten (340g)
- 1 TI Oregano
- 1 TI Rosmarin trocken
- 1 großer Schuss Olivenöl
- Salz

Die gestückelten Tomaten in eine Schüssel geben und mit Oregano, Rosmarin, Olivenöl und Salz abschmecken.

### Käse Alternativen:

#### Tofu-Käse

- 400 g Tofu
- 50 g Hefeflocken (Naturata)
- 60 ml Olivenöl
- Salz

Den Tofu abtropfen lassen. Danach mit den Händen in eine Schüssel krümeln und mit Hefeflocken, Olivenöl und Salz vermengen und abschmecken.

#### Kartoffel-Käse

- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 40 g Hefeflocken
- 1 TI Rosmarin, getrocknet

Kartoffeln in einem kleinen Topf 20 Minuten garkochen. Abgießen und in kaltem Wasser auskühlen lassen und schälen. Die Kartoffeln leicht zerdrücken, mit Olivenöl, Rosmarin, Hefeflocken und ein bisschen Salz mischen und zu einer trockenen, bröseligen Masse auflockern.

### Pizza backen

Die Pizzateige halbieren und auf Mehl oder Hartweizengries ausrollen/ziehen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und schön bis zum Rand ziehen. Mit Tomatensauce dünn bestreichen, je mehr Du auf Deine Pizza packst, umso dünner die Tomatensauce, sonst wird's zu suppig.

Ein bisschen Tofu-Kartoffel-Käse über die Pizza bröseln und Deine Wunschzutaten für den Belag auf der Pizza verteilen. Hierbei darauf achten, dass die Zutaten, die Farbe bekommen sollen (Pilze, Paprika, Zucchini) oben aufliegen und die Zutaten die schnell verbrennen (z.B. getrocknete Tomaten, Oliven, Kapern) unter den Käse-Alternativen sind.

Den restlichen Käse über den Belag bröseln und die Pizza bei voller gut vorgeheizter Hitze im Rohr 8 Minuten anbacken. Vom Blech ziehen und ohne Backpapier auf einem Rost 7 Minuten fertig backen.

Jede Pizza im Haushaltsofen sollte einzeln gebacken werden. Zu viele Pizzen im Ofen machen zu viel Feuchtigkeit und die Umwälzung der Hitze ist zu schlecht. Also entweder wird der Belag nicht gebräunt oder der Boden bleibt zu roh.

Viel Spaß und guten Appetit!