VEGAN-FOR-YOUTH-PIZZA

Du liebst Pizza und willst dich trotzdem gesund ernähren? Dann bist du genau richtig.

Ich zeige Dir wie man eine Gemüsepizza macht.

**Zutaten:**

*Für den Teig*

500g Vollkorn-Dinkelmehl

Und etwas für die Arbeitsfläche

330ml kaltes, stilles Mineralwasser

30g Hefe

1 TL Apfelsüße

½ EL Meersalz

1 EL Olivenöl

*Für die Tomatensoße*

2 Knoblauchzehen

240g Tomaten

50g getr. Tomaten in Öl (abgetropft)

1 Msp. Kurkuma

2 TL getr. Oregano

1 TL Reissirup

½ TL jodiertes Meersalz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

*Mandelmozza*

40g weißes Mandelmus

1 TL frisch gepresster Zitronensaft

30ml stilles Mineralwasser

Jodiertes Meersalz

*Belag*

1 ½ Karotten

½ Brokkoli

1 rote und 1 gelbe Paprikaschote

1 Zucchini

1 kl. Rote Zwiebel

2 EL Olivenöl

Jodiertes Meersalz

Schwarzer Pfeffer

12 Kirschtomaten

3 EL Omega-3-Pesto (Rezept Seite 199)

*Deko*

1 Handvoll Oregano

**Zubereitung**

Knete 330g Mehl mit Mineralwasser, Hefe und ½ TL Apfelsüße mit dem Mixer in einer großen Schüssel zu einem Teig. Decke ihn in Frischhaltefolie zu und lass ihn im Kühlschrank 10 h gehen. Der Teig geht mindestens auf das doppelte auf. Danach restliches Mehl, Salz, den Rest der Apfelsüße und Olivenöl unterkneten. Den Teig zu 2 Kugeln formen (ca. 250g schwer) und auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zugedeckt 30 min gehen lassen.

Für die Tomatensoße schälst du den Knoblauch, wäschst die Tomaten und den Strunk entfernen nicht vergessen. Knoblauch und Tomaten mit den restl. Zutaten für die Soße im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Mandelmozza das Mandelmus mit Zitronensaft und Mineralwasser gründlich vermengen und nach Geschmack mit Salz würzen.

Wasche das Gemüse für den Belag, schäle die Karotten, den Stiel vom Brokkoli kannst du entfernen und die Röschen abtrennen. Die Paprikaschoten entkernen und in Streifen schneiden, Karotte und Zucchini in dünne diagonale Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das geschnittene Gemüse, bis auf die Kirschtomaten, ca. 6 min bei mittlerer Hitze anbraten, salzen und pfeffern.

Der Backofen sollte auf 220°C Umluft aufgeheizt sein. Rolle den Teig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche aus und gebe ihn anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Die Tomatensoße verstreichst du gleichmäßig auf dem Pizzateig. Gemüse und Kirschtomaten auf dem Teig verteilen. Die Pizza etwa 10 min auf der mittleren Schiene im Ofen backen. Dabei die Finger nicht verbrennen. Abschließend die fertige Pizza mit Pesto und Oregano toppen.