



Vegane Pizza Bianca

Zutaten (für vier Portionen):

Teig

250 ml Wasser
1 Würfel Hefe
Zucker
300 g Weizenmehl Type 405
100 g Hartweizengrieß
2 EL Olivenöl
Salz

Sauce

1 Zwiebel
Öl zum Braten
1-2 Zehen Knoblauch
60 g Cashewkerne
1 EL Weißweinessig
220 ml Gemüsebrühe
Salz
Paprikapulver, geräuchert
10 ml Sojasauce
1 Zitrone, unbehandelt
Thymian
1-2 EL Hefeflocken

Belag

½ Kopf Blumenkohl
50 ml Sojasauce
Chiliflocken
Rosmarin
100-150 g veganer Reibekäse-Ersatz
Basilikum

Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für den Teig 250 Milliliter Wasser handwarm erhitzen und die Hefe darin mit einer Prise Zucker und Olivenöl aktiv werden lassen. Mit einem Teil des Mehls zu einem noch sehr feuchten Vorteig vermischen. Etwa 15 Minuten quellen lassen, dann Hartweizengrieß, Olivenöl und Salz dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

Für die Sauce die Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl anschwitzen, Knoblauch hineinreiben und mitbraten. Dann die Cashewkerne dazugeben, mit Essig ablöschen und mit der Gemüsebrühe angießen. Aufkochen und etwa zehn Minuten köcheln lassen.

Vom Blumenkohl feine Röschen abschneiden, den restlichen Blumenkohl beiseitelegen. Die Röschen in eine Schale geben und mit Sojasauce, Chiliflocken und gehacktem Rosmarin marinieren. Einige Stunden oder über Nacht ziehen lassen.



Den Teig portionieren und unter Spannung zu Kugeln abdrehen, diese dann abgedeckt nochmal ruhen lassen. Die Sauce mit Salz, Paprikapulver, Sojasauce, Zitronenabrieb und -saft sowie mit gehacktem Thymian würzen. Hefeflocken hinzugeben, alles in einem Mixer pürieren und anschließend nochmal kurz erwärmen.

Den Teig jetzt mit den Händen auf etwas Mehl rund ausrollen, dabei einen Rand produzieren. Großzügig mit der Sauce bestreichen, dann den eingelegten Blumenkohl darauf geben. Den restlichen rohen Blumenkohl mit einer Vierkantroibe darüber reiben und den Käseersatz darüber verteilen. Auf einem auf maximale Temperatur vorgeheizten Pizzastein (oder auf einem umgedrehten Backblech) wenige Minuten backen, bis der Teig gebräunt und knusprig ist. So mit der gesamten Teigmenge verfahren.

Mit Basilikum garnieren und heiß servieren.

Nährwerte pro Portion:

690 kcal – 28 g Fett – 23 g Eiweiß – 87 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.