Gemüse-Pizza



Lecker und vegetarisch

Ein Rezept für eine Gemüse-Pizza. Die Pizza ist natürlich vegetarisch.

Und würde man den Mozzarella durch einen veganen Käse ersetzen, wäre die Pizza sogar für Veganer geeignet.

Bei den Tomaten bin ich einmal einen anderen Weg gegangen als bisher bei Pizzen. Ich habe keine passierte Tomaten aus der Packung verwendet. Sondern Kirsch-Tomaten. Diese habe ich jeweils geviertelt, in eine Schüssel gegeben und mit dem Stampfgerät fein zerstampft. Auch diese fein gestampften Tomaten eignen sich gut für eine Pizza.

Das verwendete Gemüse kann man nicht roh auf die Pizza geben. Es würde im Backofen nicht durchgegart werden. Also habe ich das Gemüse geputzt, grob zerkleinert und in kochendem Wasser vorgegart.

Lang zu garendes Gemüse wie Bohnen oder Spargel 5 Minuten. Weniger lang zu garendes Gemüse wie Brokkoli 3

Minuten, Auberginen nur 2 Minuten. Ich seihe das vorgegarte Gemüse in einem Küchensieb ab und lasse es erkalten. Dann verteile ich es auf der Pizza.

Pilze und Peperoni gare ich nicht vor, diese kommen roh auf die Pizza.

Diese Pizza riecht schon beim Backen nach italienischer Pizza, denn die Kräuter der Provence verteilen einen schönen Duft in der ganzen Küche.

Allerdings weiß ich gar nicht, ob eine original italienische Pizza denn eine vegetarische Gemüse-Pizza in ihrem Angebot hat.

Anyway, die Pizza schmeckt und ist leicht und gut verdaulich.

Für 2 Personen

- 1 Pizza-Teig (1 Packung)
- 300g Kirsch-Tomaten
- 2 Mozzarella-Kugeln (à 125 g)
- 4 grüne Spargel
- 6 Bohnenstangen
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 Schalen Fenchel
- 1/2 Aubergine
- 1/2 Zucchini
- ein großes Stück Brokkoli
- 5 Shiitake-Pilze
- 1 gelbe Peperoni
- Salz
- weißer Pfeffer
- Kräuter der Provence

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Backzeit 20–30 Min.



Backofen auf 220 ºC Ober-/Unterhitze erhitzen.

Gemüse putzen und in grobe Stücke zerteilen.

Pilze zerkleinern und in eine Schale geben.

Peperoni putzen, quer in Ringe schneiden und in die Schale geben.

Pizza-Teig mit dem Backpapier auf ein Backblech legen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen.

Zuerst Bohnen, Spargel, Sellerie und Fenchel drei Minuten darin kochen.

Dann Brokkoli für eine weitere Minute dazugeben.

Schließlich noch Aubergine und Zucchini für weitere zwei Minuten dazugeben.

Kochzeit also insgesamt fünf Minuten.

Gemüse durch ein Küchensieb geben und erkalten lassen.

Tomaten vierteln, in eine Schüssel geben und mit dem Stampfgerät fein zerstampfen.

Mozzarella auf einer groben Küchenreibe in eine Schüssel zerreiben.

Tomaten auf dem Pizza-Teig verteilen.

Käse darüber geben.

Gemüse, Pilze und Peperoni auf der Pizza gut verteilen.

Mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence gut würzen.

Im Backofen auf mittlerer Ebenen 20–30 Minuten – je nach Bräunungsgrad – backen.

Herausnehmen und mit einem Pizzarad oder einem großen, scharfen Messer in sechs rechteckige Teile zerschneiden.

Jeweils ein Stück Pizza auf zwei Teller geben und Pizza in drei Durchgängen auf diese Weise verspeisen.

Guten Appetit!