



Schwarzwurzel Pizza

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (4 Personen):

350g Dinkelmehl, 150g gemahlene Haferflocken, ½ Würfel frische Hefe, 30ml Olivenöl, 250ml lauwarmes Wasser, 200ml Sojasahne, 3 EL Hefeflocken, 3 EL Essig, 1 Bund frische Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 4-5 Schwarzwurzeln, 200g Kirschtomaten, 200g Räuchertofu, Gartenkresse, Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

1. Die Hefe in Wasser mit einer Gabel vermischen bis sie sich aufgelöst hat. Mehl, gemahlene Hefeflocken, eine Prise Salz und Oregano mischen. Eine Kule formen, Öl und das Hefewasser hineingeben. Immer wieder Mehl vom Rand nehmen und aus den Zutaten einen Hefeteig herstellen. Den Teig mit den Händen gut durchkneten und zugedeckt an einem warmen Ort für mindestens 30 Minuten gehen lassen.
2. Die Schwarzwurzeln mit einer Bürste gut abspülen und anschließend schälen. Hierbei schnell vorgehen oder Handschuhe tragen. Die Schwarzwurzeln halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend in 400ml kochendem Salzwasser garen. Die Kirschtomaten halbieren und den Räuchertofu in dünne Streifen schneiden. Die Schwarzwurzel abgießen und abtropfen lassen.
3. Den Ofen auf 200°C Ober/- Unterhitze vorheizen.
4. Die Sojasahne mit den Hefeflocken vermischen und andicken lassen. Bei Bedarf etwas Hefeflocken hinzugeben. Die Petersilie hacken und den Knoblauch pressen und zur Sauce hinzugeben. Mit Pfeffer und Essig abschmecken.
5. Den Teig aus der Schüssel nehmen und nochmal kurz durchkneten. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche kleine Teigkugeln zu Fladen ausrollen.
6. Die Teiglinge auf ein Blech mit Backpapier geben und dann mit der Sauce bestreichen. Mit Schwarzwurzeln, Kirschtomaten und Tofu belegen.
7. Die Pizzen am Rand mit etwas Olivenöl bestreichen und im Ofen circa 30 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und mit frischer Kresse und etwas Petersilie garnieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen

finden Sie auf

www.laiseacker.de.

Guten Appetit