



Pizza mit BBQ-Walnut-Topping



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	894 kcal	Fett:	45,1 g
Eiweiß:	20,3 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,83 g
Kohlenhydrate:	106 g	ungesättigte Fettsäuren:	29,7 g

Zubereitungszeit:

30 Minuten Zubereitung + 60 Minuten Gehzeit + 20 Minuten Backzeit

Zubereitung:

Ergibt 2 große Pizzas.

- Das Mehl, die Hefe und das Salz in eine große Rührschüssel geben. Umrühren und eine Vertiefung in der Mitte machen. Das Wasser und das Olivenöl hineingießen und die Zutaten vermengen. Anschließend den Teig auf eine saubere Arbeitsfläche geben. Den Teig mit den Händen zusammenbringen und 10 Minuten lang kneten, bis er sich dehnen lässt ohne zu reißen (Achtung: Die Arbeitsfläche nicht mit Mehl bestäuben, das könnte den Teig zu trocken machen). Danach die zuvor verwendete Rührschüssel leicht einfetten, den Teig hineingeben und ihn mit einem leicht feuchten Geschirrtuch abdecken. Den Teig an einem warmen Ort 45 Minuten bis eine Stunde lang, oder bis er seine Größe verdoppelt hat, gehen lassen.
- Den Ofen auf 240°C vorheizen. Leicht die Luft aus dem Teig drücken und ihn in zwei Stücke teilen. Ein Stück unter ein feuchtes Geschirrtuch legen oder für einen späteren Zeitpunkt einfrieren. Das andere Teigstück in eine gusseiserne Pfanne geben (26cm Durchmesser) und den Teig mit den Händen vorsichtig an den Rand der Pfanne drücken. Dann die Hälfte der Pizzasauce hinzugeben und mit der Rückseite einer Kelle oder eines Löffels bis an den Rand des Bodens streichen. Die Hälfte des Käses darüberstreuen, dann die Hälfte der gelben Paprika, roten Paprika, roten Zwiebeln und Artischocken. Anschließend 17 Minuten backen.

Zutaten für 4 Portionen :

Für den Pizzateig

- 420 g kräftiges Weißbrotmehl
- 2 TL schnell wirkende Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl, plus extra zum Einfetten und Toppen

Für den Belag

- 140 g Pizzasauce (im Laden gekauft oder selbstgemacht)
- 200 g veganer Käse, gerieben
- $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika, in Scheiben geschnitten
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 100 g marinierte Artischocken in Öl, geviertelt (frisch oder aus dem Glas)
- 2 Messerspitzen Chiliflocken
- 1 kleine Handvoll frisches Basilikum

Für das Walnuss-Topping

- 120 g kalifornische Walnüsse
- 2 EL BBQ-Sauce
- 2 TL Sojasauce

Für die selbstgemachte Pizza-Sauce

- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, geschält und gewürfelt
- 400 g gehackte Tomaten (1 Dose)
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer

- In der Zwischenzeit die Zutaten für das Walnuss-Topping in eine Küchenmaschine geben und zu

einer hackähnlichen Textur verarbeiten, dann beiseitestellen.

4. Die Pizza aus dem Ofen nehmen, die Hälfte des Walnuss-Toppings darauf verteilen und die Pizza für 2-3 Minuten zurück in den Ofen schieben.

5. Wenn die Pizza fertig ist, mit einer Prise Chiliflocken bestreuen, ein halbes Dutzend frischer Basilikumblätter darauf legen und etwas Olivenöl darüber träufeln. Die Pizza in Scheiben schneiden und servieren. Optional im Anschluss die zweite Pizza auf dieselbe Art zubereiten.

Für die selbstgemachte Pizza-Sauce:

Olivenöl in einen Topf geben und auf niedriger bis mittlerer Stufe erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, den Knoblauch hinzufügen und ihn ein bis zwei Minuten lang braten, bis er anfängt, golden zu werden. Dann die gehackten Tomaten, den getrockneten Oregano und eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. 20 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Sauce sofort verwenden oder in einem luftdichten Behälter bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren.