

PIZZA

DIVERTIMENTO

DER EWIGE KLASSIKER

DIE PIZZA

PIZZA IM HANDUMDREHEN SELBSTGEMACHT

EBOOK

Der ewige Klassiker – Die Pizza

Pizza im Handumdrehen selbstgemacht

von Lucas Mölls

1. Auflage
©2021 Lucas Mölls
Alle Rechte vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Der ewige Klassiker – Die Pizza

Der ewige Klassiker – Die Pizza

1. Die Klassiker

1.1. Die Capricciosa

1.2. Pizza quadro Formaggi

1.3. Pizza Frutti de Mare

1.4. Pizza Quadro Stagioni

1.5. Pizza Salami

1.6. Pizza Canzone 1 Portion

1.7. Pizza mit Parmaschinken

1.8. Thunfisch Pizza (Pizza Tonno)

1.9. Die Hackfleischpizza

Nährwerte pro Portion

1.10. Pizza mit Garnelen, Artischocken und Basilikum

1.11. Pizza Deluxe

2. Vegetarische Pizzen:

2.1. Pizza Margarita

2.2. Pizza mit Gorgonzola und Walnüsse

2.3. Pizza mit Spargel und Ei

2.4. Pizza mit Zucchini und Käse

Nährwerte pro Portion:

2.5. Pizza mit Paprika und Schafskäse

2.6. Pizza mit Spinat und Gorgonzola

2.7. Pizza mit Blumenkohl und Erbsenpesto

2.8. Pizza mit Spiegeleiern und Feta

2.9. Pizza Hawaii vegetarisch

2.10. Pizza Funghi vegetarisch

2.11. Pizza mit Obst und Frischkäse

3. Vegane Pizzen

3.1. Pizza mit Zwiebel

3.2. Pizza mit Möhren und Radieschen

3.3. Pizza Jackfruit

3.4. Pizza mit Brokkoli und Cashew Creme

3.5. Pizza mit Reis

3.6. Die Quinoa Pizza

3.7. Die Kartoffelpizza

Nährwerte pro Portion

3.8. Die Kürbispizza

3.9. Die Naanpizza

3.10. Rote Bete Pizza mit Pesto Creme

3.11. Pizza mit Kraut und Ananas

[Haftungsausschluss](#)

[Urheberrecht](#)

Der ewige Klassiker – Die Pizza

Gehörst auch du zu den Liebhabern der Pizza? Du liebst Pizza so sehr, dass du dich entschlossen hast diese jetzt selbst zuhause herzustellen? Wunderbar. Mit unserem Pizzabuch werden dir nicht nur die bekanntesten Pizzen einfach von der Hand gehen – wir haben dir hier einen tollen Querschnitt durch alle Arten des beliebten italienischen Klassikers aufgeschrieben. Wenn du für die Familie die klassische Pizza Capricciosa machen willst, wirst du hier fündig werden. Aber, es darf ja auch etwas ausgefallener sein? Gerade, wenn du selbst in der Küche stehst, dann ist Abwechslung das A und O. Für die Vegetarier ist die Pizza Margarita sicherlich ein Klassiker, aber wie wäre es mal mit einer Pizza Hawaii auf vegetarische Art? Oder wenn es dann doch die vegane Art sein soll, auch hier haben wir sehr leckere und garantiert vegane Rezepte gefunden. Pizza mit Tomate und Zwiebeln, gerne mit Knoblauch verfeinert – da läuft auch dem eingefleischten Fleischesser das Wasser im Munde zusammen. Hast du schon mal was von einer Quinoa Pizza oder einer Naan Pizza gehört? Nein, dann wird es aber Zeit.

Alle diese Köstlichkeiten kannst du mit unseren Rezepten einfach und schnell zuhause nachbacken. Da kommt Stimmung ins Haus und die Kinder oder Gäste werden begeistert sein, welche Vielfalt doch in dem einfachen Rezept einer Pizza schlummern kann. Wir werden auch Tipps und Tricks erläutern, wie dir der Pizzateig garantiert gelingt. Wie du den Teig knusprig dünn herstellen kannst oder doch amerikanisch dick. Du wirst auch Pizzateig ohne Weißmehl kennenlernen und das Wort Pesto ganz neu erfahren.

Die Tomatensauce ist sicherlich eines der wichtigsten Bestandteile einer Pizza. Aber es geht auch ohne diese sehr italienische Sauce. Auch wenn die Sauce wichtig ist – sie ist nur eines von drei Bestandteilen einer Pizza. Aber lass uns mit dem Grundrezept für einen Pizzaboden anfangen.

Der klassische Pizzaboden:

Rezepte:

Der klassische Pizzateig für den Boden ist eine relativ einfache Angelegenheit. Da die Pizza vom Ursprung her eher ein Essen für die

ärmere Bevölkerung, gerade in Italien, war, sind die Zutaten überschaubar:

Zutatenliste:

- 500 g Mehl
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel frische Hefe
- 4 EL Öl
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Siebe das Mehl in eine ausreichend große Schüssel und streue das Salz hinein. Nun zerkrümelst du die Hefe in eine Tasse oder kleine Schüssel und gibst das Wasser hinzu. Verrühre das Gemisch so lange bis es ohne Klümpchen ist und lass es für 10 Minuten stehen. Anschließend bildest du eine Mulde in das Mehl und gießt die flüssige Hefe hinein. Träufle im Anschluss das Öl über alles und fange an von der Mitte aus das Mehl mit der Hefe zu vermischen. Der Teig, den du herstellst, sollte relativ zäh sein. Kneten den Teig kräftig durch. Es ist zwar etwas mühsam, aber der Aufwand lohnt sich.

Tipp:

Wie immer im Leben sind die Geschmäcker verschieden. Für die einen kann der Teig nicht dünn genug sein, dafür wollen die anderen den Teig so richtig massiv. Nun, probiere doch einfach beides aus. Der Trick hierbei ist, dass du den Teig, wenn er dünn sein soll NICHT gehen lässt. Bevorzugst du die amerikanische dicke Variante, dann deckst du den Teig mit einem sauberen Baumwolltuch ab und stellst ihn für 20 Minuten an einen warmen Ort. Nach dem Gehen solltest du den Teig nochmals kurz auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und dann auswellen.

Nährwerte pro Portion:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
344	10,66 g	5,61 g	61,32 g

1. Die Klassiker

1.1. Die Capricciosa

Zutatenliste:

Für den Teig:

- 400 g Mehl
- 1 Würfel Hefe
- 1 Prise Salz
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 4 EL Olivenöl

Für die Sauce:

- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer nach Bedarf
- Basilikum, Majoran und Oregano nach Belieben

Für den Belag:

- 250 g Mozzarella
- 150 g gekochten Schinken
- 100 g frische weiße Champignons
- 50 g schwarze entsteinte Oliven
- 100 g Artischockenherzen
- Kräuter: Basilikum, frisch zur Garnitur
- Gewürze: Oregano, getrocknet

Zubereitung:

Zuerst kochst du die Pizzasauce. Hierfür schälst du sowohl die Zwiebel als auch die Knoblauchzehen. Würfle die Zwiebel und den Knoblauch danach fein. Gib etwas Öl in einen Topf und erhitze dieses. Dort hinein gibst du die Zwiebel mit dem Knoblauch und schwitzt alles miteinander

glasig an. Lösche den Topfinhalt mit den gehackten Tomaten ab und gib das Olivenöl hinein. Abschmecken kannst du mit Salz und Pfeffer und dann lässt du die Sauce leicht vor sich hin köcheln. Die Italiener kochen die Tomatensauce über Stunden – das ist nicht notwendig. Die Sauce sollte nach 15 Minuten so weit sein, dass sie dir nicht von der Pizza läuft. Jetzt kannst du mit den Gewürzen abschmecken und auch hier deiner Phantasie freien Lauf schenken. Generell ist es besser mit den Gewürzen bis zum Ende zu warten, sonst können die bitter werden. Auch hier ist es Geschmackssache, welche Gewürze du und deine Familie mögen und für euren Geschmack auf eine Pizza gehören. Probiert euch hier gerne aus, der Phantasie sind nahezu keine Grenzen gesetzt.

Nun stellst du Pizzateig her. Hierfür siebst du das Mehl in eine Schüssel und streust das Salz darüber. Bilde in der Mitte im Mehl eine Mulde und bröse die Hefe hinein. Gieße die Hefe mit dem warmen Wasser an und verrühre mit einer Gabel die Masse so lange, bis alles zähflüssig wird. Gib nun das Öl über alles und verknete alles es zu einem geschmeidigen Teig, der aber nicht mehr kleben sollte. Nun wellst du den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gleich aus und gibst ihn entweder in eine 28-er Springform oder auf ein rechteckiges Backblech.

Tip: Stich den Teig mit der Gabel ein paar Mal ein, damit sich beim Backen keine Blasen bilden.

So, nun geht es los mit dem Belegen. Tupfe den Mozzarella mit einem Küchenpapier trocken und schneide ihn in dünne Scheiben. Bürste die Champignons im Anschluss oder wasche sie, wenn sie sehr schmutzig sind. Schneide auch diese dann in Scheiben. Verteile nun deine Pizzasauce auf dem Teig und leg die Champignons gut verteilt darauf. Du kannst jetzt den Schinken in Stücke schneiden und anschließend diesen ebenfalls gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Gieße die Artischockenherzen oder Böden ab und gib sie in eine Sieb. Lass diese gut abtropfen und verteile diese auf dem Teig. Sind diese Artischocken zu groß, dann halbiere oder viertle sie. Bedecke alles mit den Mozzarellascheiben. Zum Schluss verstreust du ein paar schwarze Oliven. Würze nun noch nach Belieben mit den Kräutern.

Backe die Pizza bei ca. 220 Grad Unter/Oberhitze für 20 bis 25 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
195	9,4 g.	5,5 g	25,9 g

1.2. Pizza quadro Formaggi

Zutatenliste

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- Etwas Zucker

Für die Sauce:

- 250 g passierte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- Etwas Öl
- Salz und Pfeffer

Für den Belag:

- 2 Kugeln Mozzarella
- 200 g Parmesan
- Gouda nach Belieben
- Gorgonzola nach Belieben
- 1 TL Oregano

Zubereitung:

Siebe das Mehl in eine Schüssel und streue die Trockenhefe darüber. Gib das Salz über die Masse und träufle das Öl über alles. Gieße mit etwas lauwarmem Wasser an und fange an alles miteinander zu verkneten. Stelle einen glatten und geschmeidigen Teig her. Decke diesen zu und lasse ihn an einem warmen Ort für 30 Minuten gehen.

Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und hacke beides fein. Erhitze etwas Öl in einem kleinen Topf und brate die Zwiebel mit dem Knoblauch kurz an. Lösche alles mit den passierten Tomaten ab. Jetzt

noch mit Salz und Pfeffer ablöschen und für 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

In der Zwischenzeit tupfst du den Mozzarella mit einem Küchentuch trocken. Anschließend in dicke Scheiben schneiden. Bemehle deine Arbeitsfläche und welle den Teig aus. Gib ihn auf ein Backblech und bestreibe ihn mit der Sauce. Nun kannst du die verschiedenen Käsesorten je auf ein Viertel der Pizza legen oder du kannst es bunt mischen. Je nachdem wie du es gerne magst. Streue anschließend den Oregano über die Pizza und backe diese für ca. 20 Minuten bei 220 Grad Umluft.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal.	Eiweiß.	Fett.	Kohlenhydrate
325	21,22 g.	22,83 g.	45,87g

1.3. Pizza Frutti de Mare

Zutatenliste

Für den Teig:

- 400 g Mehl
- 1 Würfel Hefe
- 3 EL Olivenöl
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz

Für die Sauce:

- 250 g Tomaten aus der Dose
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer,
- Basilikum, Oregano

Für den Belag:

- Eine Handvoll Krabben
- Eine Handvoll Miesmuscheln ohne Schale
- Frische Tintenfischringe
- 2 Handvoll Schrimps
- Ein paar Sardellen
- 200 g Gouda
- Basilikum, Oregano
- Zitrone nach Bedarf

Zubereitung:

Stelle einen Pizzateig her. Welle diesen sofort aus und gib ihn auf ein Backblech. Steche ihn mehrmals mit der Gabel ein und lass ihn dann abgedeckt stehen.

In der Zwischenzeit schälst du die Zwiebel und den Knoblauch und hackst beides fein. Erhitze jetzt in einem kleinen Topf etwas Öl und gib die Zwiebel mit dem Knoblauch hinein. Schwitze alles gut glasig an und lösche dann mit den Tomaten ab. Rühre mit einem Schneebesen das Tomatenmark hinein und würze die Sauce mit Salz und Pfeffer, sowie den Kräutern je nach Belieben. Zu Fisch passt auch Rosmarin, aber bitte hier vorsichtig herantasten, es kann sonst seifig schmecken. Lass die Sauce dann für 20 Minuten auf niedriger Temperatur vor sich hin köcheln, ab und zu umrühren nicht vergessen.

Nun gibst du die Pizzasauce auf den Pizzateig. Verteile die Meeresfrüchte gleichmäßig darüber, so dass überall mehr oder weniger die gleiche Menge von jeder Sorte ist. Streue die Gewürze deiner Wahl darüber. Jetzt reibst du den Käse in eine Schüssel oder gleich über die Pizza. Backe die Pizza bei ca. 220 grad Ober/Unterhitze für 25 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
206	10,4 g	10,2 g	18,2 g

1.4. Pizza Quadro Stagioni

Zutatenliste

Für den Teig:

- 400 g Mehl
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml lauwarmes Wasser

Für die Sauce:

- 1 Dose Pizzatomaten
- Salz und Pfeffer

Für den Belag:

- 100 g frische Champignons
- 2 Scheiben gekochten Schinken
- 100 g Artischockenböden
- 4 Scheiben Salami
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 50 g schwarze entsteinte Oliven
- 2 Kugeln Mozzarella

Zubereitung:

Stelle einen Grundteig für Pizza her und lass diesen an einem warmen Ort gehen. Heize den Backofen auf 220 Grad Ober/Unterhitze vor.

Bürste die Champignons und säubere alle unschönen Stellen. Anschließend schneidest du die Champignons in Scheiben. Nun gießt du die Artischockenböden ab und schneidest den Schinken in dicke Streifen. Es kommt auf die Größe der Salamischeiben an – sind diese klein kannst du diese so verwenden, sind diese sehr groß solltest du diese halbieren oder vierteln. Nun schälst du die Zwiebel und stellst Ringe her. Im Anschluss wäschst du die Paprika und halbiert sie. Entferne auch alle weißen Teile und die Kerne. Anschließend scheidest du die Paprikahälften in Streifen. Tupfe die Mozzarella Kugeln mit Küchenpapier vorsichtig trocken und schneide diesen anschließend ihn in relativ dünne Scheiben.

Welle den Teig aus und gib ihn auf ein Blech. Mit der Gabel mehrmals einstechen. Nun legst du die Tomaten auf den Teig und würzt mit Salz und Pfeffer. Auf eine Viertel kannst du den Schinken geben. Auf das nächste Viertel die Salami mit der Paprika, auf das 3. Viertel verteilst du die Artischockenböden und auf das letzte Viertel kommen die Zwiebeln mit den Oliven. Du kannst das natürlich völlig nach deinem Belieben belegen und der Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

Nun legst du die Mozzarellascheiben darüber und backst die Pizza bei ca. 220 Grad für 20 Minuten.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
258	10,7 g	13,3 g	22,9 g

1.5. Pizza Salami

Zutatenliste

Für den Teig:

- 350 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl

Für die Sauce:

- 250 g passierte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Kleine Zwiebel
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- Oregano, Basilikum

Für den Belag:

- 150 g Salami in Scheiben, gerne etwas pikant
- 150 g Gouda oder Mozzarella

Zubereitung:

Fange damit an die Zwiebel und den Knoblauch zu schälen und hacken danach beides fein. Erhitze in einem kleinen Topf das Öl und schwitze die Zwiebel mit dem Knoblauch glasig an. Nun löschst du alles mit den passierten Tomaten ab und würzt es mit Salz und Pfeffer. Gewürze kannst du nach Belieben hinzufügen, hier ist aber gerade am Anfang weniger mehr. Lass die Sauce für 15 Minuten leicht köcheln. Dann schaltest du sie aus.

Bereite einen Pizzateig zu und welle diesen sofort dünn aus. Gib den Teig auf eine 28-er Form und verteile die Tomatensauce gleichmäßig darauf. Belege nun den Boden gleichmäßig mit den Salamischeiben. Den Gouda kannst du gleich darüber reiben oder schneide den Mozzarella in Scheiben und verteile den Käse über der Pizza.

Backe die Pizza für ca. 220 Grad für 15 bis 20 Minuten bei Ober/Unterhitze.

Nährstoffangaben pro Portion:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
229	8,0 g.	13,0 g	27,5 g

1.6. Pizza Canzone (1 Portion)

Zutatenliste

Für den Teig:

- 200 g Mehl
- 20 g Hefe
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

Für die Sauce:

Keine Sauce

Für den Belag:

- 125 g Ricotta

- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 25 g Parmesan
- 50 g gekochter Schinken
- 20 g Salami
- 2 Peperoni
- 2 EL Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung

Starte auch hier mit der Zubereitung des Teiges. Hierfür gibst du das Mehl in eine Schüssel und streust das Salz darüber. Löse in etwas lauwarmem Wasser die Hefe auf und gieße diese in eine Mulde in der Mitte des Mehles. Träufle das Öl darüber und verknete alles zu einem glatten, relativ zähen Teig. Nun lässt du den Teig zugedeckt für 30 Minuten zum Gehen stehen. Heize in der Zwischenzeit den Backofen auf 225 Grad Unter/Oberhitze vor.

Lasse den Ricotta gut abtropfen und gib ihn dann in eine Schüssel und schlage ein Ei hinein. Würze alles mit Salz und Pfeffer. Schneide den Schinken in feine Streifen und wasche das Basilikum. Anschließend schleuderst du ihn gut trocken und schneidest ihn ebenfalls fein. Gib beides in die Schüssel hinzu und hebe alles unter.

Der Teig ist nun genügend gegangen. Bemehle deine Arbeitsfläche und welle den Teig so aus, dass er ca. 30 cm im Durchmesser hat. Gib die Masse nun aber nur auf eine Hälfte des Teiges. Du lässt einen Rand von 1 bis 2 cm stehen, damit du die Calzone noch verschließen kannst. Nun schneidest du die Salami in Streifen und belegst die Masse damit. Wasche auch die Peperoni und schneide diese in dünne Ringe. Auch diese verteilst du auf der Ricotta Masse. Schlage ein Ei in eine kleine Schüssel und verquirle es mit der Gabel. Bestreiche nun den Rand mit dem verquirelten Eigelb. Klappe nun die nicht belegte Hälfte des Teiges über die Belegte. Mach das so, dass du wieder die 1 bis 2 cm Teigrand hast, damit du die Calzone verschließen kannst. Nun drückst du den Rand gut zusammen. Bestreiche die Calzone mit Olivenöl und backe diese für ca. 10 Minuten auf der mittleren Schiene im Backofen und für weitere 10 Minuten auf der unteren Schiene.

Nährwerte pro Portion

Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate

258 11,9 g 22,7 g 26,3 g

1.7. Pizza mit Parmaschinken

Zutatenliste

Für den Teig:

- 350 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 150 ml lauwarmes Wasser
- Salz
- Etwas Olivenöl

Für den Belag:

- 1 kleine Dose Pizzatomaten
- 150 g Gouda
- 200 g Parmaschinken
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 50 g Rucola
- 2 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Für den Teig siebst du das Mehl in eine Schüssel und streust eine Prise Salz darüber. Schütte die Trockenhefe in eine kleine Schale und vermenge diese mit etwas lauwarmen Wasser. Verrühre es solange bis es sich aufgelöst hat und lass die Mischung dann 5 Minuten stehen. Vermenge die Trockenhefe nun mit dem Mehl und träufle etwas Öl über das Mehl. Verknete den Teig unter Beigabe von Wasser zu einem glatten Hefeteig. Welle diesen gleich aus. Forme den Teig eher rund und erhöhe den Rand etwas.

Schäle nun die Knoblauchzehen und hacke diese fein. Jetzt reibst du im Anschluss den Gouda in eine kleine Schüssel. Wasche den Rucola gründlich in kaltem Wasser und befreist ihn von welken Teilen.

Anschließend schleuderst du den Rucola trocken. Wasche nun noch die Kirschtomaten und trockne diese mit Küchenpapier.

Gib die Pizzatomaten auf den Teig und verteile auch den Knoblauch darüber. Würze alles mit Salz und Pfeffer. Zerreiße den Parmaschinken und gib ihn gleichmäßig verteilt über die Pizza. Darüber streust du den Gouda und die Kirschtomaten.

Backe die Pizza bei ca. 200 Grad Umluft für 20 Minuten. Im Anschluss kannst du den Rucola großzügig darüber versteuen.

Nährwerte pro Pizza 28 cm:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
829	35 g.	38 g	84 g

1.8. Thunfisch Pizza (Pizza Tonno)

Zutatenliste

Für den Teig:

- 1 kg Mehl
- 1 Würfel Hefe
- Etwas lauwarmes Wasser
- Etwas Olivenöl
- Salz nach Bedarf

Für die Sauce:

- 1 Dose geschälte Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- Oregano

Für den Belag:

- 500 g Gouda
- 3 Dosen Thunfisch in Öl (am besten Olivenöl)
- 2 große Zwiebeln

- Salz und Pfeffer
- Oregano, Majoran

Zubereitung:

Siebe das Mehl in eine ausreichend große Schüssel und streue etwas Salz gleichmäßig darüber. In einer Tasse löst du den zerkrümelten Hefewürfel mit etwas lauwarmem Wasser und einer Gabel auf. Lass das Gemisch kurz stehen, damit es schon vorquillt. Träufle etwas Olivenöl über das Mehl und mach eine Mulde in der Mitte des Mehles. Da hinein gießt du die flüssige Hefe. Knete nun von der Mitte aus das Mehl in die Hefe und stelle so einen glatten Teig her. Decke diesen mit einem sauberen Baumwolltuch ab und lass den Teig an einem warmen Ort für eine halbe Stunde gehen. Im Anschluss bemehlst du deine Arbeitsfläche und knetest den Teig nochmals gerne kräftig durch. Danach wellst du ihn rechteckig aus, sodass er auf ein Backblech passt.

Jetzt kommt die Tomatensauce an die Reihe. Dazu schälst du die Knoblauchzehen und die Zwiebeln. Hacke beides fein. Stelle eine Zwiebel zur Seite. Erhitze etwas Öl in einem Topf und gib eine Zwiebel mit den Knoblauchzehen hinein. Schwitze alles nur glasig an. Nun zerdrückst du die Tomaten aus der Dose mit der Hand und löschst damit die Zwiebeln ab. Würze mit Salz, Pfeffer und etwas Oregano. Je nach Belieben. Lass die Sauce nun ca. 15 Minuten leicht vor sich hin köcheln.

Gieße das Öl der Thunfischdosen ab. Anschließend reibst du den Gouda in eine extra Schüssel. Vergiss nicht, den Teig mit der Gabel mehrmals an zu stechen. Verteile die Tomatensauce auf dem Teig. Jetzt streust du die 2. Zwiebel auf die Sauce und verteilst den Thunfisch in etwa gleichgroßen Stücken auf dem Blech. Darüber streust du dann den geriebenen Gouda.

Backe die Pizza Tonno bei ca. 220 Grad Umluft für ca. 25 Minuten, oder bis der Käse verlaufen und der Pizzarand goldbraun ist.

Nährwerte pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
430 g	52,96 g	21,8 g.	51,15 g

1.9. Die Hackfleischpizza

Zutatenliste

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 250 ml lauwarmes Wasser

Für die Sauce:

- 1 kg gemischtes Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Eier
- 3 Paprikaschoten
- 1 EL Tomatenmark
- 375 g Tomaten aus der Dose
- Salz, Pfeffer, süßes Paprikapulver
- 2 EL Öl
- 3 EL Olivenöl
- 50 ml Wasser

Für den Belag:

- 150 g Oliven nach Belieben
- 200 g Mozzarella oder Gouda nach Belieben
- Frische Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

Auch hier stellst du zuerst einen Pizzagrundteig her. Lass diesen zugedeckt ca. eine halbe Stunde an einem warmen Ort aufgehen.

In der Zwischenzeit kochst du die Sauce, welche gleichzeitig einen Großteil des Belages darstellt. Hierfür schälst du die Zwiebeln und den Knoblauch und hackst beides fein. Anschließend wäschst du die Frühlingszwiebeln und putzt diese gründlich. Danach schneidest du diese in Ringe. Wasche nun die Paprikaschoten und halbiere diese.

Entferne die Kerne und die weißen Trennwände. Jetzt kannst du die Oliven fein hacken. Würfle nun 1,5 Paprikaschoten fein.

Gib das Hackfleisch in eine Schüssel und schlage die Eier hinein. Vermenge dies schon mal mit einer Gabel oder mit den Händen. Füge nun die Oliven hinzu, sowie das Tomatenmark und schmecke mit Salz, Pfeffer und den süßen Paprikapulver ab. Jetzt kannst du etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Masse kurz darin anbraten, sodass das Fleisch schon halb durch ist. Gib die gewürfelten Paprikaschoten hinein und lass alles für ein paar Minuten leicht köcheln.

Du bemehlst nun deine Arbeitsfläche und wellst den Teig nicht zu dünn darauf aus. Gib die Masse aus der Pfanne auf den Boden und verteile alles gleichmäßig darauf. Backe die Pizza bei 200 Grad für 15 Minuten. Dann nimmst du diese aus dem Backofen und gibst den geriebenen Käse und die restlichen Paprikawürfel darauf. Auch Oliven kannst du darauf geben.

Die Pizza nun für weitere 15 Minuten backen. Diese Pizza schmeckt auch kalt noch sehr gut.

Nährwerte pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
310	30,68 g.	35,79 g	15,56 g

1.10. Pizza mit Garnelen, Artischocken und Basilikum

Zutatenliste

Für den Teig:

- 350 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- Etwas Salz
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Öl

Für die Sauce:

- 200 g Pizzatomaten aus der Dose
- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Öl nach Bedarf

Für den Belag:

- 50 g schwarze Oliven
- 250 g Mozzarella
- 1 Dose Artischockenherzen
- 12 geschälte Garnelen
- Salz und Pfeffer
- Basilikum

Zubereitung:

Hier fängst du mit der Sauce an. Hierfür schälst du die Zwiebel und den Knoblauch und hackst beides sehr fein. Den Knoblauch kannst du auch durch eine Presse geben. Erhitze in einem kleinen Topf etwas Öl und schwitze die Zwiebel und den Knoblauch miteinander an. Lösche alles mit den Pizzatomaten ab. Würze schon mal mit Salz und Pfeffer. Lass die Sauce für 10 Minuten leicht köcheln.

Stelle einen Pizzagrundteig her wie oben beschrieben. Welle den Teig relativ dünn auf deiner bemehlten Arbeitsfläche aus und gib ihn in eine Pizzaform. Darauf gibst du die Sauce und verstreichst diese gleichmäßig. Du backst nun den Teig mit der Sauce für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad vor. In der Zwischenzeit wäschst du die Tomaten und entfernst den Strunk. Lass die Artischockenherzen in einem Sieb gut abtropfen und je nach Größe halbiert du diese.

Der Boden sollte nun vorgebacken sein. Nimm ihn aus dem Ofen und belege ihn mit den Garnelen und den Oliven. Die Tomaten schneidest du in dünnere Spalten und verteilst auch diese über der Pizza. Reibe den Käse oder schneide ihn in Scheiben und verteile diese über allem.

Backe die Pizza nun für weitere 15 Minuten. Die Garnelen sollten nicht zu trocken werden. Währenddessen wäschst du das frische Basilikum und schleuderst es trocken. Wenn die Pizza fertig ist, gibst du diesen gerne großzügig über die Pizza.

Nährwertangaben pro Portion:

Kcal. Eiweiß. Fett. Kohlenhydrate
281,4 28,3 g. 20,01 g. 27,3 g

1.11. Pizza Deluxe

Zutatenliste

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- Etwas Zucker oder Honig

Für den Belag:

- 300 g Räucherlachs, so dünn wie möglich geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bund Dill
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 240 ml Sauerrahm oder Crème fraîche
- Pfeffer nach Bedarf, am besten aus der Mühle
- 4 EL schwarzen Kaviar
- 4 EL goldener Kaviar

Zubereitung:

Zuerst gibst du die Hefe mit dem Honig in eine Tasse und verrührst alles mit ca. 50 ml lauwarmem Wasser. Siebe nun das Mehl in eine Schüssel und streue das Salz darüber. Mach in der Mitte eine Mulde und gieße die Hefe hinein. Jetzt träufelst du das Öl darüber und verknetest alles zu einem glatten Teig. Knete den Teig so lange bis er nicht mehr klebt und sich alleine vom Rand der Schüssel löst. Decke den Teig mit einem sauberen Küchentuch ab und stelle ihn an einen warmen Ort zum Gehen.

Heize den Backofen auf ca. 250 Grad vor. Der Teig sollte nun gegangen sein. Bemehle deine Arbeitsfläche und welle den Teig dünn aus. Der Rand kann etwas dicker sein. Die Pizza sollte einen Durchmesser von ca. 28 cm haben – du kannst aber auch eine rechteckige Pizza herstellen.

Nun schälst du die Zwiebel und schneidest diese anschließend in Streifen. Bepinsle den Boden der Pizza mit Olivenöl und verteile anschließend die Zwiebel darauf. Gib die Pizza in den Backofen und backe diese für ca. 15 bis 20 Minuten.

Zwischenzeitlich kannst du den Dill waschen und trockenschleudern. Hacke dann den Dill fein. Gib den Sauerrahm in eine kleine Schüssel und vermengen ihn mit dem Dill. Schmecke die Mischung nun mit frischem Pfeffer ab. Die Pizza gibst du im Anschluss auf einen warmen Teller und bestreichst sie mit dem Sauerrahmgemisch. Verteile den Räucherlachs gleichmäßig auf dem Sauerrahm und gib die 8 Löffel Kaviar in kleinen Häufchen darüber.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
291	29,3 g.	19,09 g	36,6 g

2. Vegetarische Pizzen:

2.1. Pizza Margarita

Zutatenliste

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 30 g Hefe
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Zucker
- Salz
- 250 ml lauwarmes Wasser

Für die Sauce:

- 400 g Pizzatomen aus der Dose
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Für den Belag:

- 250 g Mozzarella
- 1 Bund Basilikum
- 4 EL Parmesan

Zubereitung:

Siebe das Mehl in eine Schüssel und streue das Salz gleichmäßig über alles. Löse die Hefe in einer Tasse mit dem Zucker und 50 ml lauwarmem Wasser auf. Lass das Gemisch für eine paar Minuten stehen. Gieße das die Hefe in die Mulde und vermenge das Mehl nach und nach mit der Hefelösung. Stelle so einen Hefeteig her. Lasse diesen Teig zugedeckt für eine Stunde an einem warmen Ort gehen.

Schäle nun die Zwiebel und den Knoblauch und hacke beides sehr fein. Erhitze etwas Öl in einem Topf und schwitze die Zwiebel und den Knoblauch glasig darin an. Lösche es mit den Pizzatomen ab und rühre das Tomatenmark hinein. Würze mit Salz und Pfeffer.

Heize den Backofen auf 250 Grad Ober/Unterhitze vor. Tupfe nun den Mozzarella mit einem Küchenpapier trocken. Schneide den Mozzarella in dickere Scheiben. Reibe den Parmesan in ein kleines Schälchen. Anschließend wäschst du das Basilikum und schleuderst es trocken.

Wellen den gegangenen Teig nun aus. Du kannst ihn rechteckig ausrollen für eine normales Ofenbackblech oder du kann 2 28- er runde Backbleche verwenden. Verteile dann die Tomatensauce darauf und lasse den Rand frei. Gibt die zerzupften Basilikumblätter verteilt darauf und streue den geriebenen Parmesan darüber. Nun belegst du den Teig mit den Mozzarellascheiben. Träufle etwas Olivenöl darüber und backe die Pizzen bei 230 Grad Umluft für ca. 15 bis 20 Minuten.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal.	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
270	10,09 g.	24,6 g.	25,3 g

2.2. Pizza mit Gorgonzola und Walnüsse

Zutatenliste

Für den Teig:

- 600 g Mehl
- 1 Würfel Hefe
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Zucker 1 TL Salz

Für die Sauce:

- **keine**

Für den Belag:

- 250 g Gorgonzola
- 60 g Walnüsse geschält
- 3 reife Birnen
- 1 Zweig Rosamarin

Siebe das Mehl in eine Schüssel und mache in der Mitte eine Mulde. Dort hinein bröselst du die Hefe und streust den Zucker darüber. Nun gisst du ca. 80 ml lauwarmes Wasser hinzu. Decke das ganz mit einem Geschirrtuch ab und lass es für 20 Minuten so stehen.

Nach 20 Minuten sollte die Hefe schon gegangen sein. Streue nun das Salz darüber und verknete das Mehl so, dass du einen glatten Hefeteig bekommst. Gib das lauwarme Wasser immer Schluckweise zum Kneten hinzu. Auch ein paar Tropfen Öl helfen dir dabei, den Teig geschmeidig zu bekommen. Lass den fertigen Teig dann an einem warmen Ort zugedeckt für 1 Stunde gehen.

In der Zwischenzeit schälst du die Birnen und viertelst diese. Entferne dann das Kerngehäuse und alles unschönen Stellen. Reibe die Birnen dann in eine separate Schüssel. Den Gorgonzola schneidest du nun in sehr kleine Würfel oder Stücke. Je nach Größe der Walnüsse kannst du diese auch noch etwas hacken. Wasche den kleinen Rosmarinzweig und

schleudere ihn trocken. Zupfe nun ein paar Nadeln ab und hacke diese sehr fein.

Heize den Backofen auf 200 Grad Umluft vor. Bemehle deine Arbeitsfläche und knete den Teig noch einmal kräftig durch. Dann wellst du den Teig je nach Backblech aus. Gib nun als erstes die Birnenraspel auf den Boden. Darüber gibst du die Gorgonzolastückchen und die Walnüsse. Streue den gehackten Rosmarin darüber und backe die Pizza bei ca. 200 Grad für 30 Minuten bis der Käse goldbraun verlaufen ist.

Nährwertangaben:Angaben pro 100g

Kcal	Eiweiß.	Fett.	Kohlenhydrate
309	11,7 g.	26,6 g.	17,4 g

2.3. Pizza mit Spargel und Ei

Zutatenliste

Für den Teig:

- 400 g Mehl
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Olivenöl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Salz

Für die Sauce:

Für den Belag:

- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 150 g Crème fraîche
- 6 kleine Schalotten
- 40 g Spinat

- 4 Eier
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Als erstes bereitest du einen Grundteig für Pizzas zu wie in der oberen Beschreibung. Decke den Teig in einer Schüssel mit einem sauberen Tuch zu und lasse ihn für eine halbe Stunde an einem warmen Ort gehen.

In der Zwischenzeit schälst du den weißen Spargel mit einem Sparschäler und achtest darauf, dass alle holzigen Teile entfernt sind. Schneide auch die Enden so weit ab, bis es wieder saftig und frisch ist. Wasche Sie dann und lege sie auf ein Küchenpapier. Die grünen Spargel wäschst du gründlich und schneidest die Enden ebenfalls soweit ab, bis der Spargel wieder saftig und grün ist. Nun schälst du mit dem Sparschäler nur im unteren Bereich alles weg, was holzig oder nicht so schön aussieht.

Erhitze etwas gesalzenes Wasser und blanchiere die weißen als auch die grünen Spargel, allerdings nicht zusammen, nur kurz. Nimm sie dann heraus und schrecke sie dann kalt ab. Somit verliert der grüne Spargel nicht seine schöne Farbe.

Heize den Backofen auf ca. 230 Grad vor. Fette ein Backblech ein oder belege es mit Backpapier.

Bemehle deine Arbeitsfläche und nimm dann den gegangenen Teig aus der Schüssel und knete ihn nochmals kräftig durch. Welle ihn dünn aus und gib ihn auf das Backblech.

Fülle nun die Crème fraîche in eine kleine Schüssel und verrühre diese mit etwas Salz und Pfeffer. Gib diese nun auf den Pizzaboden und lasse aber eine 1 cm dicken Rand stehen. Nun bleiben deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt wie du die Pizza belegst. Versuche doch mal abwechselnd die Spargel darauf zu verteilen. Würze diese mit etwas Salz und Pfeffer und träufle etwas Olivenöl darüber. Gib die Pizza nun für ca. 15 Minuten in den Backofen. 5 Minuten vor Ende der Backzeit nimmst du die Pizza heraus und schlägst vorsichtig die Eier auf die Pizza, schön verteilt. Dann schiebst du die Pizza wieder in den Ofen und backst diese nochmals für 5 Minuten, je nach Größe der Eier.

In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Anschließend in feine Ringe schneiden. Nun verteilst du diese über der Pizza und servierst diese noch heiß.

Nährwertangaben pro Portion:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
246	21 g	32 g	36 g

2.4. Pizza mit Zucchini und Käse

Zutatenliste

Für den Teig:

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 1/2 Würfel Hefe
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Sonnenblumenöl

Für die Sauce:

- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Öl nach Bedarf

Für den Belag:

- 500 g gelbe Zucchini
- 75 g Räuchertofu
- Vegetarischer Käse zum Bestreuen
- 2 EL Olivenöl
- Etwas frisches Basilikum

- Etwas frischer Thymian
- Etwas frischer Oregano

Zubereitung:

Aus den oberen 5 Zutaten wie folgt einen Hefeteig herstellen: Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine kleine Mulde drücken. Die Hefe in ein wenig lauwarmem Wasser auflösen und dann in die Mehlmulde füllen. Die restlichen Zutaten zufügen und zu einem Teig verkneten, bis er nicht mehr am Schüsselrand klebt. Bemehle nun deine Arbeitsfläche und rolle den Teig sofort aus. Fette das Backblech ein oder belege es mit Backpapier. Gib den ausgewellten Teig dann darauf. Forme einen kleinen Rand ringsherum.

Schäle die Zwiebel und den Knoblauch. Wasche die Kräuter und schleudere alles trocken. Anschließend hackst du alles fein. Erhitze etwas Öl in einem kleinen Topf und schwitze die Zwiebel mit dem Knoblauch drin glasig an. Lösche alles mit den Tomaten ab und würze mit Salz und Pfeffer. Sind die Tomatenstückchen noch zu groß, dann zerdrücke diese mit der Gabel. Lass die Sauce für 10 Minuten auf kleiner Flamme leicht köcheln. Anschließend gibst du diese auf den Pizzaboden.

Wasche und putze die Zucchini und danach raspelst du diese relativ fein. Gib nun die Zucciniraspel auf die Tomatensauce. Verteile die Räuchertofu Würfel gleichmäßig und reibe den Käse direkt über die Pizza. Wer mag kann noch ein paar Löffel saure Sahne auf der Pizza verteilen.

Backe die Pizza dann bei ca. 220 Grad Umluft für 25 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
234	25,4 g	24,5 g	32,4 g

2.5. Pizza mit Paprika und Schafskäse

Zutatenliste

Für den Teig:

- 350 g Mehl
- 1/2 Würfel Hefe
- 175 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Olivenöl
- Salz

Für die Sauce:

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose Pizzatomaten 450 g

Für den Belag:

- 1 rote Zwiebel
- Je 1 rote, 1 gelbe und eine grüne Paprikaschote
- 200 g Schafskäse
- 100 g schwarze Oliven
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Siebe das Mehl in eine Schüssel und streue das Salz darüber. In einer kleinen Schüssel krümelst du die Hefe hinein und gibst ca. 50 ml lauwarmes Wasser hinzu. Verrühre alles und lass es für 10 Minuten stehen. Gib die Hefelösung anschließend in die Mitte des Mehles und verarbeite alles miteinander. Träufle das Öl über die Masse und gib das lauwarme Wasser schluckweise zum Teig hinzu. Stelle so einen Pizzateig her. Decke diesen zu und lasse ihn eine Stunde lang an einem warmen Ort gehen.

In der Zwischenzeit schälst du die Zwiebeln und den Knoblauch. Eine Zwiebel schneidest du in kleine Würfel – die andere in Scheiben. Den Knoblauch hingegen hackst du fein. Erhitze nun in einer Pfanne etwas Öl

und schwitze die gehackte Zwiebel mit dem Knoblauch an. Gib das Tomatenmark mit hinein und lasse es kurz mit anschwitzen. Dann verrührst du es und löschst das Ganze mit den passierten Tomaten ab. Lass die Sauce für 15 Minuten leicht vor sich hin köcheln. Anschließend mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen würzen.

Währenddessen wäschst du die Paprikaschote und halbiert sie. Entferne alle weißen Trennwände und die Kerne. Danach schneidest du sie in Streifen. Den Schafskäse kannst du nun auch in Scheiben schneiden.

Der Teig sollte nun gegangen sein und du kannst deine Arbeitsfläche bemehlen. Knete den Teig noch einmal kräftig durch und welle ihn dann auf deinen Backblechgröße aus. Gib ein Backpapier drauf leg den Teig darauf. Forme einen Rand und verteile gleichmäßig die Tomatensauce auf dem Teig. Verstreue die Paprikastreifen und die Zwiebelringe nun auf der ganzen Pizza und darüber gibst die Schafskäsestreifen. Die Oliven platzierst du irgendwie dazwischen. Nun kannst du noch mit den Kräutern deiner Pizza eine eigene Note verleihen. Backe die Pizza da bei 200 Grad Unter/Oberhitze für ca. 30 Minuten.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal.	Eiweiß.	Fett.	Kohlenhydrate
289.	23,89g.	29,91 g	28,99 g

2.6. Pizza mit Spinat und Gorgonzola

Zutatenliste

Für den Teig:

- 400 ml Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL
- Salz
- Etwas Öl

Für die Sauce:

- 1 Dose Pizzatomaten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer

Für den Belag:

- 350 g Blattspinat
- 200 g Mozzarella
- 150 g Gorgonzola
- Olivenöl nach Bedarf
- Salz und Pfeffer
- Oregano

Zubereitung:

Stelle einen Pizzagrundteig her und lasse diesen so lange an einem warmen Ort gehen, bis er sich im Volumen verdoppelt hat.

Wasche den Spinat in kaltem Wasser so lange, bis kein Sand mehr darin in. Anschließend schleuderst du ihn trocken.

Währenddessen schälst du die Schalotten und den Knoblauch. Hacke beides fein. Erhitze das Öl in einer Pfanne und schwitze die Schalotten mit dem Knoblauch glasig an. Lösche alles mit den Tomaten aus der Dose ab. Lasse alles für 10 Minuten köcheln.

Gib den gegangenen Teig nun auf deine bemehlte Arbeitsfläche und welle ihn aus. Fette eine Backform und gib den Teig hinein. Forme einen kleinen Rand und gib die Tomatensauce auf den Pizzaboden und verteile alles gleichmäßig. Auf die Tomatensauce verteilst du den zerpfückten Spinat. Zerkrümle den Gorgonzola gleichmäßig über den Spinat und würze mit Salz, Pfeffer und Oregano. Je nach Geschmack kannst du nun noch den Mozzarella in Scheiben schneiden und ebenfalls über die Pizza geben.

Backe die Pizza dann bei ca. 220 Grad Unter/Oberhitze für 20 Minuten.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal. Eiweiß. Fett. Kohlenhydrate

279 20,05 g. 25,3 g 26,3 g

2.7. Pizza mit Blumenkohl und Erbsenpesto

Zutatenliste

Für den Teig:

- 250 g Blumenkohl
- 120 g Mandelmehl
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer

Für die Sauce:

- 1 Dose Tomaten in Stückchen 350 g
- 3 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- 6 EL Olivenöl

Für den Belag:

- 40 g Erbsen TK
- Basilikum nach Bedarf und Belieben
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl
- 40 g Parmesan
- 4 kleine Artischocken

- 10 Kirschtomaten
- 125 g Mozzarella
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wasche und putze den Blumenkohl unter fließendem Wasser. Schneide ihn dann in kleine Röschen und gib ihn in ein Sieb. Auch das Basilikum wäschst du und schleuderst es anschließend trocken. Nun wäschst du die Erbsen und gibst auch diese in ein Sieb. Schäle den Knoblauch und hacke ihn grob. Nun gibst du den Knoblauch, das Basilikum, die Erbsen, etwas Öl, Salz und Pfeffer in einen Standmixer und pürierst alles so lange bis es ein sämiges Erbsenpesto ist.

Fülle das Erbsenpesto in ein Schälchen und stelle es zur Seite. Wasche den Standmixer und gib den Blumenkohl hinein. Hacke den Blumenkohl aber püriere ihn auf keinen Fall! Vermenge nun in einer Schüssel den Blumenkohl mit dem Mandelmehl und schlage ein Ei hinein. Würze mit Salz und Pfeffer und verknete alles zu einer Art Teig. Lege ein Backblech mit Backpapier aus und gib den Blumenkohlteig darauf. Drücke ihn mit den Fingern in Form und mache auch einen kleinen Rand. Heize den Backofen auf 180 Grad Unter/Oberhitze vor und backe den Teig für ca. 25 Minuten bis er leicht gebräunt ist.

Schäle eine weitere Knoblauchzehe und hacke diese fein. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und schwitze kurz den Knoblauch darin ab. Lösche es mit den Tomaten aus der Dose ab und lasse die Sauce 5 bis 8 Minuten leicht köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Währenddessen wäschst du das Basilikum und schleuderst es trocken. Zerpflücke es und gib es in die Sauce. Magst du es etwas pikanter, gib etwas Chili oder Peperoni hinzu.

In der Zwischenzeit gibst du Wasser mit dem Zitronensaft in eine Schüssel. Lege die Artischocken dort hinein und putze diese dann nach ein paar Minuten. Entferne vor allem die äußeren harten Blätter. Vorsicht! Diese können eine Art Dorn am äußeren Blattende haben. Entferne alles aus der Artischocke bis du zum Boden und dem Stiel kommst. Viertle die Artischocken. Kürze die Stiele auf maximal 2 bis 3 cm. Schäle den letzten Knoblauch und gib ihn durch eine Knoblauchpresse. Erhitze etwas Öl in einer weiteren Pfanne und schwitze

die Artischockenviertel mit dem Knoblauch an. Würze mit Salz und Pfeffer. Wasche und halbiere die Kirschtomaten und gebe diese auch in die Pfanne. Tupfe den Mozzarella trocken und schneide ihn in Scheiben.

Verteile die Sauce auf dem Pizzaboden. Gib nun die Artischockenviertel gleichmäßig darüber und die Kirschtomaten. Darauf legst du die Mozzarellascheiben.

Backe die Pizza bei 180 Grad für ca. 8 Minuten, da der Boden ja schon vorgebacken ist. Nimm die Pizza dann heraus und träufle das Pesto darüber, auch etwas Olivenöl und Basilikum (oder Oregano, je nach Geschmack) kannst du verwenden.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal	Eiweiß.	Fett.	Kohlenhydrate
256	20,03 g.	23.3 g	27,5 g

2.8. Pizza mit Spiegeleiern und Feta

Zutatenliste

Für den Teig:

- 400 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz

Für die Sauce:

- 200 ml passierte Tomaten
- 1 rote Zwiebel

Für den Belag:

- 250 g Cherrytomaten
- 1 EL Parmesan

- 2 Eier
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Bereite einen Pizzagrundteig zu wie oben beschrieben. Heize den Backofen auf 230 Grad Ober/Unterhitze vor. Belege ein Backblech mit einem Backpapier.

Schäle die Zwiebel und hacke diese fein. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und schwitze die Zwiebel darin an. Lösche es mit den passierten Tomaten ab.

Welle den Teig auf deiner bemehlten Arbeitsfläche dünn aus und gib ihn gleich auf das Backblech. Darauf verstreichst du die Tomatensauce und die in Hälften geschnittenen Cherrytomaten. Reibe den Parmesan gleich über die Tomatensauce. Würze mit etwas Salz und Pfeffer. Schlage die Eier einzeln und vorsichtig auf und lasse diese auf die Pizza gleiten. Verteile die Eier gleichmäßig auf der Pizza.

Backe die Pizza für ca. 20 Minuten bei 230 Grad.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal.	Eiweiß.	Fett.	Kohlenhydrate
292.	25,6 g.	23,4 g.	26,7 g

2.9. Pizza Hawaii vegetarisch

Zutatenliste

Für den Teig:

- 400 g Mehl
- 1 Würfel Hefe
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz

Für die Sauce:

- 200 passierte Tomaten
- Salz und Pfeffer

Für den Belag:

- 1 Dose Ananas oder eine halbe frische Ananas
- 400 g Gouda
- 200 g Räuchertofu

Zubereitung:

Zuerst stellst du einen Pizzateig her wie der Grundteig für Pizzas. Dann lässt du diesen für 30 Minuten an einem warmen Ort abgedeckt gehen.

Reibe den Gouda in eine Schüssel. Heize den Backofen auf ca. 200 Grad Ober/Unterhitze vor. Bemehle deine Arbeitsfläche und knete den gegangenen Teig nochmals kräftig durch. Danach rollst du ihn aus und legst ihn auf ein rechteckiges Backblech, welches du gut eingefettet hast.

Gibt die passierten Tomaten auf den Teig und verstreiche es gleichmäßig. Würze mit Salz und Pfeffer. Verteile die Ananasstückchen darüber und verstreue den Räuchertofu in Würfelchen. Streue den geriebenen Gouda über alles und backe die Pizza bei 200 Grad für 20 Minuten.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal. Eiweiß. Fett. Kohlenhydrate
268. 19,03 g. 21,09 g 26,7 g

2.10. Pizza Funghi vegetarisch

Zutatenliste

Für den Teig:

- 400 g Mehl

- 1 Würfel Hefe
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl

Für die Sauce:

- 300 g passierte Tomaten aus der Dose
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Oregano
- 1/2 TL Thymian

Für den Belag:

- 450 g gemischte frische Pilze oder nur Champignons
- 220 g Mozzarella
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Bereite einen Pizzateig zu wie im Grundrezept beschrieben. Lass den Teig dann gehen und belege ein Backblech mit Backpapier. Heize den Backofen auf 230 Grad Unter/Oberhitze vor.

Schäle die Zwiebel und die Knoblauchzehen und hacke beides fein. Bürste oder wasche die Pilze und putze sie sauber. Anschließend schneidest du alle Pilze in Scheiben. Erhitze in einer Pfanne das Öl und schwitze die Zwiebel mit dem Knoblauch glasig an. Lösche alles mit den passierten Tomaten ab und gib die Pilze mit Salz, Pfeffer und etwas Oregano hinzu. Rühre alles unter und lass alles für ein paar Minuten schmoren.

Welle den Teig so aus, dass er auf das Backblech passt und gibt ihn dann auf das Backpapier. Stelle einen kleinen Rand her und verteile den Pfannenhalt auf dem Teig. Schneide den Mozzarella in Scheiben und verteile diesen dann auf den Pilzen.

Backe die Pizza bei 230 Grad für ca. 20 Minuten bis der Käse verlaufen und leicht gebräunt ist.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal. Eiweiß. Fett. Kohlenhydrate
237 20,03 g. 22,91 g. 26,98 g

2.11. Pizza mit Obst und Frischkäse

Zutatenliste

Für den Teig:

- 150 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 70 g Magerquark
- 50 ml Milch
- 50 ml Rapsöl
- 35 g Zucker
- 1 Prise Salz
- Öl nach Bedarf

Für den Belag:

- 1 Bio-Zitrone
- 50 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 EL Zucker
- 100 g rote Wildpreiselbeeren aus dem Glas
- 1 reife Kaki
- 1 EL gemahlene Mandeln
- Minzblätter
- Etwas Öl

Zubereitung:

Heize den Backofen auf 180 Grad Unter/Oberhitze vor.

Siebe das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel und gib sowohl Zucker als auch Salz hinzu. Vermenge dies mit den Händen. Träufle Öl darüber. Streue den verkrümelten Magerquark über das Mehl und gieße mit der Milch an. Verknete nun alles zu einem Teig, welcher nicht mehr klebt. Bemehle dann deine Arbeitsfläche und welle den Teig passend zu deiner Pizzaform aus. Fette die Form ein und lege den Teig darauf. Forme einen kleinen Rand und steche den Boden mit der Gabel mehrfach ein.

Wasche die Zitrone mit heißem Wasser und trockne diese ab. Stelle einen Abrieb her und halbiere die Frucht anschließend. Presse sie aus und stelle alles zur Seite.

Gib den Frischkäse in eine Schale und vermenge ihn mit dem Zucker und 2 TL des Zitronensaftes.

Verstreiche die Konfitüre auf dem Teigboden. Wasche die Kaki und ziehe die Haut ab. Danach viertelst du die Frucht und schneidest diese in Scheiben. Träufle etwas des Zitronensaftes darüber. Verteile nun diese Scheiben auf der Pizza und gib den Frischkäse mit dem Löffel in kleinen Portionen darauf. Streue die Mandeln über alles.

Backe die Pizza bei 180 Grad für ca. 20 Minuten. Anschließend aus dem Ofen nehmen und streue frische Minzblätter darauf.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal.	Eiweiß.	Fett.	Kohlenhydrate
249.	24,3 g.	19,98 g.	26,76 g

3. Vegane Pizzen

3.1. Pizza mit Zwiebel

Zutatenliste

Für den Teig:

- 400 g Mehl
- 1 Würfel Hefe

- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Olivenöl
- Salz

Für die Sauce:

- 200 g passierte Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL brauner Zucker

Für den Belag:

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehen
- 200 g veganer Käse
- Salz und Pfeffer
- Kräuter nach Wahl

Zubereitung:

Stelle einen Pizzateig her und lasse diesen dann für 30 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen.

Schäle alle Zwiebeln und den Knoblauch. Hacke nur eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe. Den Rest schneidest du in Ringe. Erhitze das Öl in einer Pfanne und gib die Zwiebeln mit dem Zucker hinein. Schwitze alles an und lass es etwas karamellisieren. Der Esslöffel ist nur eine Richtlinie, wem das zu süß ist kann auch die Hälfte nehmen. Nimm die Zwiebeln dann heraus und stelle diese zur Seite. Putze die Pfanne aus und gib frisches Öl hinein. Schwitze die Zwiebel und den Knoblauch darin an und lösche mit den Pizzatomaten ab. Würze mit Salz und Pfeffer und lass die Sauce etwas köcheln. Anschließend auf dem Teig verteilen und die Zwiebeln gleichmäßig darauf. Darüber verstreust du den veganen geriebenen Käse und auch die Gewürze.

Backe die Pizza bei ca. 220 Grad für 20 Minuten.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal. Eiweiß. Fett. Kohlenhydrate
236. 21,09 g. 22,09 g. 26,43 g

3.2. Pizza mit Möhren und Radieschen

Zutatenliste

Für den Teig:

- 400 g Mehl
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Salz
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Olivenöl

Für die Sauce:

- 1 Becher vegane Crème fraîche
- 100 g veganer Käse
- 2 EL Kürbiskerne
- 6 EL Olivenöl
- Etwas Dill
- Etwas Schnittlauch

Für den Belag:

- 3 Karotten
- 4 Radieschen
- Salz und Pfeffer

- 1 TL Honig
- 3 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Heize den Backofen auf ca. 220 Grad vor. Stelle dann einen Pizzagrundteig her und lass ihn an einem warmen Ort für 30 Minuten gehen.

Bemehle deine Arbeitsfläche und knete den Teig nochmals durch. Welle ihn aus und gib ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech. Versteiche den Crème fraîche auf dem Boden. Würfel oder reibe den veganen Käse und streue diesen auf die Sauce. Backe den Teig nun auf der untersten Schiene deines Backofens für ca. 10 bis 15 Minuten.

In der Zwischenzeit röstest du die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett an. Anschließend wäschst du den Schnittlauch und den Dill. Den Dill hackst du und den Schnittlauch schneidest ihn in feine Röllchen. Vermenge den Zitronensaft mit dem Blütenhonig und dem Olivenöl. Gib Kräuter nach Belieben hinzu und schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab.

Wasche und putze die Karotten und die Radieschen. Schneide nun die Karotten mit einem Sparschäler in sehr feine Streifen. Die Radieschen kannst du fein hobeln.

Nimm die Pizza aus dem Ofen und gib das Gemüse mit der Marinade auf die Pizza.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal.	Eiweiß.	Fett.	Kohlenhydrate
231.	23,97 g.	22,09 g	31,09 g

3.3. Pizza Jackfruit

Zutatenliste

Für den Teig:

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g Dinkelmehl
- 250 ml ungesüßte Hafermilch
- 2 EL Olivenöl
- 4 TL Weinsteinbackpulver
- 1/2 TL Salz

Für die Sauce:

- 200 g passierte Tomaten
- Kräuter nach Belieben

Für den Belag:

- 1 Dose Jackfrucht
- 2 EL Olivenöl
- 3 TL Paprikapulver
- Veganer Käse

Zubereitung:

Siebe die Mehle mit dem Backpulver in eine Schüssel. Träufle das Olivenöl darüber und auch das Salz. Gib die ungesüßte Hafermilch in kleinen Portionen dazu und verknete alles zu einem Teig. Der Teig kann etwas klebrig sein. Dann gibst du noch etwas Mehl hinzu und verknetest alles zu einem relativ glatten Teig.

Nun gibst du die Jackfrucht durch ein Sieb und wäschst diese unter fließendem Wasser. Drücke mit den Händen die Stücke aus. Zerpflücke die Früchte in einer Schüssel. Gib das Olivenöl darüber und würze alles mit dem Paprikapulver. Marinieren es damit und lasse alles für 2 Stunden einwirken.

Belege ein Backblech mit Backpapier. Bemehle deine Arbeitsfläche und welle den Teig aus, sodass er darauf passt. Leg den Teig auf das Blech und bilde einen kleinen Rand. Stich den Teig mit der Gabel ein und backe ihn dann bei ca. 250 Grad für 5 Minuten vor.

Gib die passierten Tomaten auf den Teig und lass die marinierten Fruchtstücke folgen. Auf diese gibst du den veganen geriebenen Käse. Backe die Pizza für weitere 10 Minuten.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal. Eiweiß. Fett. Kohlenhydrate
239. 17,09 g 19.09 g 29,09 g

3.4. Pizza mit Brokkoli und Cashew Creme

Zutatenliste

Für den Teig:

- 70 g Buchweizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 200 ml lauwarmes Wasser

Für die Sauce:

- 250 g passierte Tomaten
- 1 bis 2 Knoblauchzehen

Für den Belag:

- 1/2 Brokkoli
- 1/2 Paprika
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer
- 200 g Sonnenblumenkerne

Für die Cashew Creme:

- 1/2 Tasse Cashew
- 100 ml Wasser
- 1/3 TL Muskat
- 3 EL Hefeflocken
- 1/3 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Heize den Backofen auf 200 Grad vor. Wasche die Sonnenblumenkerne unter fließendem Wasser in einem Sieb. Gib nun den Buchweizen mit dem Backpulver in eine Schüssel und dem Salz. Nun gibst du nur die Hälfte der Sonnenblumenkerne mit ca. 80 ml Wasser in einen Hochleistungsmixer und stellst eine feine Creme her. Diese vermengst du mit den restlichen Sonnenblumenkernen und gibst diese zur Schüssel hinzu. Vermenge alles gut miteinander. Gib schluckweise das lauwarme Wasser hinzu und stelle einen Teig her. Der kann etwas klebrig sein.

Belege ein Backblech mit Backpapier und gib den Teig darauf. Verstreiche alles gleichmäßig.

Wasche den Brokkoli und schneide ihn in mundgerechte Röschen. Erhitze Wasser mit etwas Salz und blanchiere den Brokkoli kurz darin. Fische den Brokkoli heraus und gib ihn durch sein Sieb.

Jetzt stellst du die Cashew Creme her. Hierfür gibst du die Cashews mit ca. 80 ml Wasser und einer Prise Muskatpulver und Salz in einen Standmixer. Püriere alles zu einer sehr sämigen Creme. Ist diese zu dickflüssig, dann gib etwas mehr Wasser hinzu.

Schäle die Knoblauchzehen und gib die passierten Tomaten in eine Schüssel. Presse die Knoblauchzehen zu den Tomaten und würze mit Salz und Pfeffer. Verrühre alles gut miteinander und gib die Sauce nun auf den Teig.

Gib den Brokkoli verteilt auf die Sauce und verteile gleichmäßig die Cashew Creme über allem. Backe die Pizza bei 200 Grad für ca. 20 Minuten.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal. Eiweiß. Fett. Kohlenhydrate
310. 29,09 g. 28,07 g 31,08 g

3.5. Pizza mit Reis

Zutatenliste

Für den Teig:

- 400 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 EL Öl
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz

Für die Sauce:

- 120 g Tomaten aus der Dose passiert
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer

Für den Belag:

- 250 g Käse nach Wahl
- 50 g Jasminreis
- 1 Paprika

- 120 g Mais
- 2 EL Kräuter: Oregano, Majoran, Thymian
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wasche den Reis so lange bis das Wasser klar bleibt. Koche den Reis dann mit der doppelten Menge an Wasser und einer Prise Salz solange bis er weich ist. Dann durch ein Sieb geben und zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit die Paprika waschen und halbieren. Dann die weißen Trennwände und die Kerne entfernen. Die Paprika in feine Streifen schneiden. Nun schälst du die Zwiebel und schneidest diese Ringe. Die Knoblauchzehen schälst du im Anschluss und hackst diese fein.

Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und gib die Zwiebel mit den Knoblauchzehen und der Paprika dort hinein. Schwitze alles glasig an. Füge danach den gekochten Reis dazu. Hebe ihn unter und gib den Mais mit den Kräutern dazu. Würze alles mit Salz und Pfeffer und stelle es dann zur Seite.

Schäle die Zwiebeln und den Knoblauch für die Sauce und hacke beides fein. Erhitze Öl in einem Töpfchen und schwitze alles glasig an. Lösche alles mit den passierten Tomaten ab und würze alles mit Salz und Pfeffer. Lass die Sauce für 10 Minuten leicht köcheln und stelle diese dann zur Seite.

Welle den gegangenen Teig auf deiner bemehlten Arbeitsfläche aus und gib ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech. Gib die Tomatensauce darauf und die Hälfte des geriebenen Käses. Darauf verteilst du nun die Reismischung und auf diese gibst du die 2. Hälfte des geriebenen Käses.

Backe die Pizza bei ca. 220 Grad Unter/Oberhitze für ca. 20 Minuten.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal.	Eiweiß.	Fett.	Kohlenhydrate
321.	19,73 g.	20,98 g	31,92 g

3.6. Die Quinoa Pizza

Zutatenliste

Für den Teig:

- 200 g Quinoa
- 30 g Kichererbsenmehl
- 110 ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 TL süßes Paprikapulver

Für den Sauce/Belag:

- 150 g passierte Tomaten
- 1/2 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 4 braune Champignons
- 40 g Mais
- 1 Handvoll Rucola

Für den Käseersatz:

- 350 ml Haferdrink
- 20 g Margarine
- 25 g Mehl
- 15 g Hefeflocken oder Cashewmus
- 1 – 2 TL Sojasauce oder Salz
- 1 TL Senf
- 1 TL Kräuter der Provence

Zubereitung:

Heize den Backofen auf 200 Grad Umluft vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus. Bepinsle es mit etwas Öl, sonst bleibt der Teig daran kleben.

Wasche das Quinoa mehrmals gründlich mit lauwarmem Wasser aus, solange bis das Wasser klar bleibt. Gib das Quinoa dann durch ein Sieb. Lass das Quinoa dann etwas quellen und füge es mit dem Kichererbsenmehl, etwas Salz, eventuell einer Prise Paprikapulver und 110 ml lauwarmes Wasser in einen Standmixer. Püriere nun die Quinoa so lange, bis eine cremige Masse entstanden ist. Streiche diese Masse nun auf das geölte Backpapier.

Backe den Quinoaboden nun für ca. 8 Minuten im vorgeheizten Backofen und dann wenden. Danach nochmals für 5 Minuten weiterbacken.

Käseersatz kann man auch selbst einfach herstellen. Dann ist man relativ sicher, dass man am wenigsten Konservierungsstoffe und unbekannte Inhaltsstoffe im Essen hat. Gib hierfür die Margarine in einen kleinen Topf und lass diese nur schmelzen. Sieben dann das Mehl darüber und verrühre dies rasch mit einem Schneebesen. Lösche das Ganze nur schluckweise mit dem Haferdrink ab und rühre weiter. Rühre nun auch das Salz und die Kräuter mit ein. Senf und Sojasauce kannst du ebenfalls mit einrühren. Achte hierbei darauf, dass es nicht zu salzig wird, da Sojasauce viel Salz enthalten kann. Wer mag kann auch einen Hauch Knoblauchpulver mit einbringen. Nun lässt du das ganze bei niedriger Temperatur andicken, da es ja den Käseersatz darstellen soll. Nimm den Topf dann vom Herd und lass es ruhen.

Der Quinoaboden sollte nun fertig gebacken sein. Nimm ihn aus dem Backofen. Drehe ihn um und gib die passierten Tomaten darauf. Verstreiche diese bis auf einen kleinen Rand. Über die Tomatensauce gibst du nun den selbst hergestellten Käseersatz.

Wasche die Zucchini und schneide diese in Scheiben. Wasche oder bürste die Champignons und schneide auch diese in Scheiben. Wasche nun auch die Paprika und halbiere diese. Entferne alles Innenleben und schneide die Paprika dann in Streifen. Verteile nun auch die Paprikastreifen gleichmäßig auf der Pizza. Gib nun den restlichen Käseersatz darüber.

Backe die Pizza dann bei 200 Grad Umluft für weitere 10 Minuten. In der Zwischenzeit die Maiskölbchen durch ein Sieb geben und den Rucola gründlich in kaltem Wasser waschen und verlesen. Danach

trockenschleudern. Wenn die Pizza fertig gebacken ist, verteilst du zuerst die Maiskölbchen und dann den Rucola auf der Pizza.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal. Eiweiß. Fett. Kohlenhydrate
253. 19,54 g. 20,71 g. 28,23 g

3.7. Die Kartoffelpizza

Zutatenliste

Für den Teig:

- 1 kg Kartoffeln
- 4 EL Mehl
- Salz
- 2 Eier

Für die Sauce:

- 2 Zwiebeln
- 4 EL passierte Tomaten aus der Dose

Für den Belag:

- 1 Paprikaschote
- 200 g Gouda
- 200 Räuchertofu
- Salz und Pfeffer
- 200 g frische Champignons

Zubereitung:

Schäle die Kartoffeln und wasche sie dann gründlich in kaltem Wasser. Reibe Sie in eine Schüssel mit kaltem Wasser und wasche es gut aus. Gibt alles durch ein Sieb und fange das Wasser in einer Schüssel auf. Lass dann die Kartoffelmasse im Sieb für eine Weile ausgedrückt liegen. Unten am Boden entsteht Kartoffelstärke. Achte darauf, dass du diese NICHT wegkippst. Schlage die Eier in eine Schüssel und gib die Kartoffelreste mit der Kartoffelstärke hinzu. Salz und pfeffere die Masse und knete alles gut durch.

Heize den Backofen auf ca. 180 Grad Umluft vor. Lege nun auf eine Backblech Backpapier und lege den Teig darauf. Drücke den Teig mit den Fingern so hin, dass es wie ein Teig ist. Backe diesen Teig dann 20 Minuten ohne alles im Backofen.

Schäle die Zwiebeln und wasche die Paprika. Hacke die Zwiebeln fein und halbiere die Paprika. Entferne alle Kerne und weißen Trennwände in der Paprika und schneide sie in Streifen.

Nimm ihn dann aus dem Backofen und streiche die passierten Tomaten darauf. Bürste die Champignons und schneide sie in Scheiben. Verteile Sie auf der Sauce und verstreue den in Würfelchen geschnittenen Räuchertofu. Reibe den Käse, am besten gleich über die Pizza und backe die die Pizza für weitere 15 Minuten.

Nährwerte pro Portion

Kcal	Eiweiß.	Fett.	Kohlenhydrate
357	23,28 g.	13,90 g	33,31 g

3.8. Die Kürbispizza

Zutatenliste

Für den Teig:

- 250 g Mehl
- 1/2 Würfel Hefe
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 TL Salz

- 1 EL Öl

Für die Sauce:

Nicht nötig

Für den Belag:

- 200 g Hokkaido Kürbisfleisch
- 2 Zwiebeln
- Salz und Pfeffer
- 200 ml Crème fraîche
- 150 g Gouda
- Rosmarin
- Thymian

Zubereitung:

Gib das Mehl in eine Schüssel und streue das Salz darüber. Löse in einer Tasse den Zucker in etwas lauwarmem Wasser auf und bröse die Hefe hinein. Verrühre alles und lass es für 10 Minuten zu gehen stehen.

Nun gibst du den Vorteig zum Mehl und träufelst das Öl darüber. Verknete alles zu einem glatten Teig. Lass den Teig zugedeckt für 1 Stunde an einem warmen Ort gehen. Welle anschließend den Teig auf deiner bemehlten Arbeitsfläche aus.

Belege eine Pizzaform mit Backpapier und heize den Backofen auf 200 Grad Umluft vor.

Halbiere den Hokkaido Kürbis und entferne die Kerne. Schneide nun das Fruchtfleisch heraus und würfle dieses in mundgerechte Stücke. Schäle die Zwiebeln und hacke diese fein.

Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und schwitze die Zwiebeln darin an. Nach 2 bis 3 Minuten kannst du die Kürbis Würfeln dazu geben. Schmecke schon mal alles mit Salz und Pfeffer ab.

Gib die Crème fraîche auf den Teig und verteile darauf die Kürbiswürfel mit den Zwiebeln. Streue nach Belieben den Thymian und Rosmarin darüber und backe die Pizza bei ca. 220 Grad für 15 Minuten.

Tipp: Du kannst die Pizza auch mit Tomatensauce zubereiten.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal.	Eiweiß.	Fett.	Kohlenhydrate
275.	21,28 g.	20,09 g.	31,09 g

3.9. Die Naanpizza

Zutatenliste

Für den Teig:

- 300 g Weizenmehl
- 1/2 Päckchen Trockenhefe
- 100 ml Milch
- 2 EL lauwarmes Wasser
- 3 EL Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz

Für den Belag:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sesampaste
- 2 EL Olivenöl

- 150 g Fetakäse
- Frischer Koriander
- Salz und Pfeffer
- Chili
- Saft einer halben Limette
- Zimt

Zubereitung:

Heize den Backofen auf ca. 250 Grad Unter/Oberhitze vor. Gib die Trockenhefe in eine kleine Schüssel und streue den Zucker darüber. Gieße ca. 50 ml lauwarmes Wasser darüber und verrühre es. Lass dann die Masse zum Quellen stehen.

In der Zwischenzeit siebst du das Mehl in eine Schüssel und streust das Salz darüber. Mache eine Mulde in der Mitte und gib die Hefelösung dort hinein. Träufle das Öl darüber. Den Joghurt verteilst du in kleine Portionen auf dem Mehl. Nun verknetest du alles zu einem geschmeidigen Teig. Ist dieser zu zäh gibst du die Milch in kleinen Mengen dazu. Alles gut durchkneten und dann zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

Schäle nun die Süßkartoffeln und wasche diese gründlich. Schneide diese nun in Stücke und lege ein Backblech mit Backpapier aus. Gib nun die Süßkartoffeln darauf und verteile diese gleichmäßig. Träufle das Olivenöl darüber und würze mit Salz, Pfeffer und Zimt. Backe die Süßkartoffeln dann bei ca. 200 Grad für 20 Minuten. Achte darauf, dass diese nicht dunkel werden.

Gib die Kichererbsen in der Zwischenzeit durch ein Sieb und fange die Flüssigkeit auf. Schäle die Knoblauchzehe und hacke sie grob. Gib nun die Kichererbsen in einen Standmixer und würze mit Salz und Pfeffer, eventuell etwas Chili. Füge den Limettensaft, die Knoblauchzehe, die Sesampaste und das Olivenöl hinzu. Püriere alles bis es eine sämige Konsistenz bekommt. Ist die Masse zu dick gibst du schluckweise das Wasser der Kichererbsen hinzu.

Schäle die Zwiebeln und schneide diese in feine Ringe. Nun backst du die Naanfladen aus. Hierzu belegst du ein Blech mit Backpapier und gibst den Naanteig in runder Form darauf. Du wirst sicherlich 4 Fladen aus

dieser Menge herstellen können. Backe die Fladen bei ca. 200 Grad für 8 Minuten goldbraun aus. Besteiche diese dann mit der Kichererbsencreme und dann gibst du anteilig die Süßkartoffeln aus dem Backofen darauf. Garniere alles mit den Zwiebelringen. Wasche den Koriander und schleudere ihn trocken. Zerpflücke ihn und streue ihn über die Naanpizzen.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal.	Eiweiß.	Fett.	Kohlenhydrate
287	20,28 g.	21,09 g.	38,09 g

3.10. Rote Bete Pizza mit Pesto Creme

Zutatenliste

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 1 Würfel Hefe
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz

Für die Sauce:

- 1 Becher Crème fraîche
- 1 Prise Muskat
- Salz und Pfeffer
- Thymian

Für den Belag:

- 250 g Rote Beete
- 100 g Walnüsse geschält
- 200 Gorgonzola

Für die Pesto Creme:

- 100 g Parmesan
- 75 ml Olivenöl
- 50 g Basilikum frisch
- 1 EL Pinienkerne
- Gartenkräuter nach Belieben
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Stelle einen Pizzagrundteig her. Lass den Teig dann zugedeckt für eine Stunde an einem warmen Ort gehen. Danach bemehlst du deine Arbeitsfläche und wellst den Teig aus. Lege ein Backblech mit Backpapier aus und gib den Teig darauf.

Verrühre den Crème fraîche mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian und verstreiche es anschließend auf dem Pizzaboden.

Schäle die Rote Bete und schneide sie in relativ dünne Scheiben. Sind die Rote Bete zu groß, dann halbiere die Scheiben. Hacke die Walnüsse im Anschluss grob. Würfle den Gorgonzola in kleine Würfelchen. Lege nun zuerst die Rote Bete Scheiben auf die Pizza und streue die Walnüsse darüber. Zum Schluss verteilst du die Gorgonzolawürfel über allem und backst die Pizza bei 220 Grad für 20 Minuten.

Während dessen stellst du das Pesto her. Wasche hierfür das Basilikum und schleudere es gut trocken. Wasche auch die Gartenkräuter und putze alles aus was welk ist. Schleudere auch die Kräuter trocken. Nun gibst du zuerst die Pinienkerne und das Basilikum in einen Standmixer. Fang an zu mixen und gib dann das Öl hinzu. Mixe weiter. Gib dann den Parmesan hinzu und mixe immer weiter bis eine sämige Creme entstanden ist. Ist die Pizza fertig gebacken, verteilst du die Pesto Creme auf der Pizza in kleinen Häufchen.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal.	Eiweiß.	Fett.	Kohlenhydrate
299.	21,34 g.	22,56 g	31,09 g

3.11. Pizza mit Kraut und Ananas

Zutatenliste

Für den Teig:

- 300 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 3 EL Olivenöl

Für den Belag:

- 1 Stange Lauch
- 1 Dose Ananas
- 1 kleine Dose Ananas 425 g
- 100 g Räuchertofu
- 2 Eier
- Veganer Schmand
- 200 g Margarine
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Siebe das Mehl in eine Schüssel und streue sowohl das Salz als auch die Trockenhefe darüber. Träufle das Öl über alles und gib schluckweise das lauwarme Wasser dazu. Fange an alles miteinander zu verkneten. Stelle einen glatten, nicht klebrigen Teig her. Decke den Teig mit einem sauberen Tuch zu und lasse ihn an einem warmen Ort für 1 Stunde gehen.

In der Zwischenzeit wäschst du den Lauch und putzt diesen. Danach schneidest du ihn in feine Ringe. Schäle die Ananas und schneide den Strunk heraus. Anschließend stellst du Ananaswürfelchen her. Erhitze in einer Pfanne das Öl und gib dort den Lauch hinein. Schwitze ihn kurz an und lasse die Ananasstückchen folgen. Salze und pfeffere alles. Lass dies zusammen kurz köcheln. Gib das Sauerkraut durch ein Sieb und gib es in kleinen Portionen zu dem Pfanneninhalte. Schneide das Räuchertofu in Würfelchen und gib es ebenfalls zum Kraut.

Bemehle deine Arbeitsfläche und knete den gegangenen Teig nochmals kräftig durch. Belege ein rechteckiges Blech mit Backpapier und gib den ausgewellten Teig darauf. Stelle einen kleinen Rand her und verteile dann gleichmäßig den Pfanneninhalte auf dem Teig. Schlage die Eier in eine kleine Schüssel und vermische diese mit dem Schmand. Würze diese Mischung mit Salz und Pfeffer. Diese Mischung gießt du nun über die komplette Pizza.

Backe die Pizza bei ca. 180 Grad Ober/Unterhitze für 45 Minuten. Damit die Pizza oben nicht verbrennt, kannst du die Pizza in den letzten 20 Minuten abdecken.

Nährwertangaben pro Portion

Kcal.	Eiweiß.	Fett.	Kohlenhydrate
287	19,09 g	21,76 g	30,98 g

Verkaufsbeschreibung:

Der ewige Klassiker: Die Pizza

Die Pizza ist einer deiner wirklichen Favoriten auf deinem Speisezettel? Du liebst Pizza so sehr, dass du diese nun auch selbst in der heimischen Küche herstellen möchtest? Dann wirst du hier mit diesem Rezeptbuch eine wunderbare Hilfestellung finden.

Du bist es leid tiefgefrorene Pizzen mühsam aufzutauen und der Geschmack lässt dann zu wünschen übrig? Auch die Lieferdienste bringen irgendwie immer das Gleiche und der Geschmack ist langsam einfach langweilig. Es muss Schwung in die Küche und das kannst du doch viel besser.

Mit diesem Pizzabuch werden wir dir Schritt für Schritt Anleitungen geben, wie sowohl die Pizza Klassiker als auch wirklich ausgefallene Kreationen mit Sicherheit und Leichtigkeit gelingen. Wir verraten dir die Ticks und geben dir Tipps, wie jede Pizza im Handumdrehen gelingt und dazu noch köstlich schmecken wird.

In diesem Pizzabuch findest du folgende Dinge:

- **Wie stellst du einen Pizzateig her**
- **Wie kochst du eine typische Pizzasauce**
- **Welche Beläge kann man auf eine Pizza legen**
- **Welche Gewürze sind typisch für eine Pizza**
- **Detaillierte und ausprobierte Rezepte**
- **Nährwertangaben mit Kalorien, Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten**

Diese Pizzarezepte erwarten dich hier in diesem Buch:

Die Klassiker:

- **Die Capricciosa**
- **Pizza Quadro Formaggi**
- **Pizza Frutti de Mare**
- **Pizza Quadro Stagioni**
- **Pizza Salami**
- **Pizza Canzone**
- **Pizza mit Parmaschinken**
- **Thunfisch Pizza**
- **Die Hackfleischpizza**
- **Pizza mit Garnelen und Artischocken**
- **Pizza Deluxe**

Die vegetarischen Pizzen:

- **Pizza Margarita**
- **Pizza mit Gorgonzola und Walnüssen**
- **Pizza mit Spargel und Ei**
- **Pizza mit Zucchini und Käse**
- **Pizza mit Paprika und Schafskäse**
- **Pizza mit Spinat und Gorgonzola**
- **Pizza mit Blumenkohl und Erbsenpesto**
- **Pizza mit Spiegeleiern und Feta**
- **Pizza Hawaii vegetarisch**
- **Pizza Funghi vegetarisch**
- **Pizza mit Obst und Frischkäse**

Die veganen Pizzen:

- **Pizza mit Zwiebeln**
- **Pizza mit Möhren und Radieschen**
- **Pizza mit Jackfrucht**
- **Pizza mit Brokkoli und Cashew Creme**
- **Pizza mit Reis**
- **Die Quinoa Pizza**
- **Die Kartoffelpizza**
- **Die Kürbispizza**
- **Die Naanpizza**
- **Pizza mit Rote Bete und Pesto Creme**
- **Pizza mit Sauerkraut und Ananas**

Wenn dir nun das Wasser im Munde zusammenläuft, dann solltest du nicht länger zögern und dieses Buch erwerben. Wenn du auf „jetzt kaufen“ klickst, dann kannst du schon heute deine Familie oder deine Freunde mit einer selbstgemachten Pizza überraschen. Auf jeder Gartenparty werden deine Pizzen der Hit sein. Also zögere nicht und starte noch heute.

Impressum:

© Lucas Mölls

2021

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch in Auszügen, nicht gestattet.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors
in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Kontakt: Lajd Concept GmbH