

# Gemüsepizza

## ZUTATEN

### Pizzateig:

150 ml	lauwarmes Wasser
1/2 Beutel	Trockenhefe
150 g	Vollkornweizenmehl
75 g	Weizenmehl
25 g	Reismehl
1/2 TL	Salz
1 TL	Zwiebelpulver
1 TL	Oregano
1 TL	Basilikum
1 Zehe	Knoblauch, gehackt
1 EL	Olivener Öl

### Tomatensoße:

150 g	Tomatenmark
1 TL	Salz
1 EL	Zwiebelpulver
1 Zehe	Knoblauch, gehackt
1 TL	Oregano
1 TL	Basilikum
1 TL	Thymian
1/2 TL	Rosmarin

### Weißer Soße:

100 g	Cashewnüsse
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	Zwiebelpulver
2-3 TL	Salz
3 EL	Maisstärke
1 TL	Zitronensaft
400 ml	Kokosmilch
400 ml	Wasser



## ZUBEREITUNG

### Pizzaboden

1. Die Hälfte des Vollkornweizenmehls, Trockenhefe und Wasser gründlich vermischen.
2. Anschließend Weizen- und Reismehl, Salz, Zwiebelpulver, Kräuter, Knoblauch und Öl hinzufügen und gut vermischen.
3. Nun 10 Minuten kneten, dabei 75 g Vollkornweizenmehl nach und nach hinzufügen.
4. Den Teig zugedeckt für eine Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.

### Tomatensoße

5. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.

### Weißer Soße

6. Alle Zutaten cremig mixen.
7. In einen Topf geben und aufkochen, bis es leicht eindickt.

### Pizza

8. Teig ausrollen und mit Tomatensoße bestreichen. Mit Gemüse nach Wunsch belegen und weiße Soße darüber gießen.
9. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für 20 bis 30 Minuten backen.



## PORTIONEN

4



## DAUER

120 Min.



## SCHWIERIGKEIT

Mittel

