

Pfannen-Pizza



Zutaten

für 2 Personen

Teig

200 g Dinkelmehl (630)
200 g Sojajoghurt
1 TL Backpulver
2 EL Olivenöl
Salz

Belag

100 g passierte Tomaten
1 TL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe, gerieben
Oregano
100 g Champignons
1 rote Zwiebel
2 EL veganer Schmand
100 g geräucherter Tofu
6 Cherrytomaten

Cashew-Käse

60 g Cashewkerne
60 ml Wasser
½ EL Hefeflocken
1 TL Paprikapulver
Salz

etwas Rucola

Zubereitung

Teig

Aus den Zutaten einen glatten Teig kneten und zwei Pizzaböden formen.

Belag

Aus den passierten Tomaten, dem Tomatenmark, dem Knoblauch und dem Oregano eine Tomatensoße anrühren. Zwiebel, Champignons und Tofu kleinschneiden.

Cashew-Käse

Die Cashewkerne mit Wasser, Hefeflocken, Paprikapulver und Salz grob mixen.

Den Pizzaboden mit etwas Öl auf der einen Seite für etwa 3 Minuten in einer heißen Pfanne backen und dann wenden. Danach die Tomatensoße, den Belag nach Belieben und den Cashew-Käse darauf dünn verteilen. Die Pfanne sofort mit einem Deckel verschließen und 5-8 Minuten backen. Anschließend mit etwas Rucola servieren.