



# Wenn es mal schnell gehen muss: Vegane Pizza für Faule (ohne Hefe)

⌚ Preparation time: 25 minutes  
Cooking time: 22 minutes  
**Total time: 47 minutes**

👤 Portions: 2

## Zutaten für eine Pizza (reicht für zwei Personen – bei viel Hunger schafft Ihr die aber auch ganz alleine, wetten?)

- 250 g Dinkelmehl (Typ 630) + etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- Meersalz
- 2 EL Kräuter der Provence
- 1 Zwiebel (ca. 70-80 Gramm)
- 550 g frische Tomaten + 1-2 Tomaten zum Belegen der Pizza (oder ihr nehmt für die Soße ein Päckchen fertig gestückelte Tomaten - für gaaaanz Faule ;-))
- 1-2 EL Pflanzenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Agavendicksaft
- Grober Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Cashewmus
- 3 EL Hefeflocken
- 1 TL scharfer Senf
- Ein Stück Zucchini zum Belegen der Pizza (oder Gemüse Eurer Wahl oder auch z.B. Oliven o.ä.)
- Etwas Olivenöl zum Beträufeln der Pizza (optional)
- Ein paar Blätter Basilikum

## Zubereitung (25 Minuten Arbeitszeit + 22 Minuten Backzeit)

1. 250 g Dinkelmehl in eine Schüssel geben und mit einer großen Prise Salz sowie 1 EL Kräuter der Provence vermischen. 180 ml Wasser zum Mehl geben und einen gleichmäßigen Teig kneten. Teig kurz stehen lassen.
2. Backofen auf 200 Grad Umluft erhitzen. Ein Blech mit Backpapier belegen und in den Ofen geben. Das Blech sollte heiß sein, wenn man später die Pizza darauf zum Backen gibt. Bitte erhitze also das Backblech.
3. Eine Zwiebel abziehen und würfeln. 550 g frische Tomaten vierteln, Kerngehäuse rausschneiden und ebenfalls würfeln (oder ein Päckchen gestückelte Tomaten ohne weitere Zusätze verwenden).
4. 1-2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Tomatenwürfel und 3 EL Tomatenmark dazu geben und vier bis fünf Minuten anbraten. 1 TL Agavendicksaft unterrühren, die Soße mit ca. 50 ml Wasser strecken, 1 EL Kräuter der Provence unterrühren, gut salzen und pfeffern. Dann die Tomatensoße in einen Mixer geben und pürieren.
5. Unter Erhitzen aus 2 EL Cashewmus, 3 EL Hefeflocken, 1 TL scharfem Senf, einer Prise Salz sowie 100 ml Wasser eine cremige Soße anrühren.
6. Teig auf einer kräftig bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und kreisrund ausrollen. Das heiße Blech mitsamt Backpapier aus dem Ofen holen, Pizzateig unbelegt(!) darauf geben und 5-6 Minuten bei 200 Grad Umluft vorbacken, bis der Teig beginnt Blasen zu werfen und leicht Farbe anzunehmen.
7. Blech mit dem vorgebackenen Pizzateig aus dem Ofen holen (Achtung: heiß!), Pizza mit der gemixten Tomatensoße bestreichen, Cashewkäse darüber verteilen und Pizza nach Belieben weiter belegen. Ich habe zwei aufgeschnittene Tomaten und einige Scheiben Zucchini auf der Pizza verteilt.
8. Pizablech zurück in den Ofen geben und Pizza bei 200 Grad Umluft ca. 16-18 Minuten fertig backen (je nach Belag sowie Ofenart und -alter kann die Backzeit leicht variieren).
9. Fertige Pizza aus dem Ofen holen, mit etwas Olivenöl beträufeln, nochmals pfeffern, eine Prise Kräuter der Provence über die Pizza streuen und mit frischem Basilikum garniert servieren.