



Weißer Spargelpizza mit Petersilien-Pesto

🕒 Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 20 minutes

Total time: 45 minutes

Zutaten für eine Pizza (reicht für 2 Personen)

Für den Teig

- 200 g Dinkelmehl type 630 + Mehl für die Arbeitsfläche
- 1 kl. TL Meersalz
- 100 ml ungesüßter Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink) oder Wasser
- 1 Päckchen Trockenhefe (9 g)
- 1 kl. TL Agavendicksaft (optional)
- 1 EL Olivenöl

Weißer Soße für den Belag

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 140 g Seidentofu
- 2 EL Cashewmus
- 1 TL scharfer Senf
- 3 EL Hefeflocken (ca. 10 g)
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Petersilien-Pesto

- Eine Hand voll/ein kleines Bund frische Petersilie
- 25 g Walnüsse
- 2,5 EL Hefeflocken (ca. 7 g)
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft

Außerdem

- 35-40 g Margarine (ich verwende Bio-Aslan)
- 50 g Semmelbrösel
- 350-400 g weißer Spargel
- Optional: 30 g eingelegte Kapern

Zubereitung (25 Minuten Arbeitszeit + 45 Minuten Ruhezeit für den Teig + 20 Minuten Backzeit)

1. 200 g Dinkelmehl mit einer kräftigen Prise Meersalz vermischen und in eine Schüssel geben. 100 ml Pflanzendrink oder Wasser leicht erwärmen. Er sollte angenehm lauwarm, aber keinesfalls heiß sein. Trockenhefe und Agavendicksaft in den Pflanzendrink einrühren. Eine Kuhle in das Mehl graben und den Pflanzendrink dort hineingießen. Den Pflanzendrink nach und nach mit dem Mehl gut vermischen. Dann 1 EL Olivenöl dazu geben und den Teig so lange kneten, bis man ihn auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben kann. Dort den Teig 3-4 Minuten nochmals kräftig mit den Händen durchkneten, bis er ganz geschmeidig ist.
2. Den Teig in eine Schüssel geben, mit einem Handtuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 45-55 Minuten gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit können weitere Zutaten für den Belag vorbereitet werden. Für die Soße: Eine Knoblauchzehe schälen und zusammen mit 140 g Seidentofu, 2 EL Cashewmus, 1 TL scharfen Senf, 3 EL Hefeflocken, eine großen Prise Meersalz und etwas schwarzem Pfeffer mit 1-2 TL Wasser im Mixer pürieren. Die Soße ist dann bereits fertig für die spätere Verwendung und kann im Kühlschrank kurz zwischengelagert werden.

4. Für das Pesto die Petersilie gut waschen, leicht trocken schütteln und zusammen mit 25 g Walnüssen, 7-10 g Hefeflocken, etwas Meersalz und Pfeffer, 5 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und 2 EL Wasser im Mixer pürieren. Pesto mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
5. 35-40 g Margarine in einer Pfanne schmelzen lassen. 50 g Semmelbrösel einstreuen und ca. 3-4 Minuten rösten, bis die Semmelbrösel rundum goldbraun sind. Immer wieder durchrühren. Semmelbrösel kräftig salzen und bereit stellen.
6. Den weißen Spargel (350-400 g/ 6-7 Stangen) schälen, die harten/holzigen Enden einkürzen und den Spargel in Ringe schneiden. Die Spargelköpfe längs halbieren.
7. Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Blech mit Backpapier belegen und im Ofen mit aufheizen. Die Pizza sollte später gleich auf ein heißes Blech kommen. Das macht den Boden besonders knusprig.
8. Nun kommen nach und nach alle Zutaten zusammen.
9. Wenn der Teig nach rund 45-60 Minuten aufgegangen ist, Teig auf einer bemehlten Fläche nochmals kneten, rund ausrollen und auf dem heißen Backblech/Backpapier fünf Minuten im Ofen vorbacken. So wird die Pizza mega-knusprig!
10. Denn vorgebackenen Pizza-Teig mit Blech nach fünf Minuten aus dem Ofen holen und mit der Seidentofu-Creme bestreichen. Semmelbrösel darüber geben und den weißen Spargel über die Pizza verteilen. Spargel leicht salzen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Pizza wieder in den Ofen geben und bei 220 Grad Ober- und Unterhitze 14-16 Minuten fertig backen.
11. Pizza aus dem Ofen holen, Petersilienpesto über die Pizza träufeln, Kapern darüber geben und genießen.

Ihr werdet sehen - ein mega-knuspriger Genuss! Viel Spaß und vergesst nicht, mir zu schreiben <3 Eure Lea