



# Vegane krosse Kürbispizza

🕒 Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 20 minutes

**Total time: 45 minutes**

---

## Zutaten für 1 Pizza (2 Personen)

### Für den Teig

- 250 g Dinkelmehl Type 630
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 0,5 Päckchen Trockenhefe (ca. 3,5 g)
- 1 Prise Meersalz

Tipp: Ihr könnt auch frische Hefe benutzen. 1/4 Würfel reicht hierfür! Ein Päckchen Trockenhefe entspricht einem klassischen Frischhefe-Würfel.

### Für den Belag

- 370 g Hokkaido Kürbis (Gewicht mit Schale, aber ohne Kerne)
- 1 EL Kokosöl + 1-2 TL Kokosöl
- Meersalz
- 1 TL süßes Paprikapulver (oder Harissa)
- 1 kl. TL Kreuzkümmel (große Prise)
- Pfeffer oder grobe Chiliflocken
- 150 g Zwiebel(n)
- 1 TL Agavendicksaft oder Reissirup
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Kräuter der Provence
- 50 g Rucola (oder Spinat)
- 2 EL Kürbiskerne (optional)
- Etwas Olivenöl zum Beträufeln

### Für den Cashewkäse

- 2 EL Cashewmus
- 15 g Hefeflocken (ich benutze [die Hefeflocken von VITAM](#) - meiner Ansicht nach die Besten\*/\*Amazon Affiliate-Link)
- 1 TL scharfer Senf
- 1 EL Kartoffelstärke oder klassische Speisstärke
- 1-2 TL Kräuter der Provence
- Meersalz
- Pfeffer

---

## Zubereitung (25 Min. Arbeitszeit + 45 Min. Hefeteig ruhen lassen + 20 Min. Backzeit)

1. Mit der Herstellung des Teigs beginnen, da dieser ca. 45-60 Minuten ruhen und gehen sollte. Dafür 250 g Dinkelmehl mit einer großen Prise Salz in eine Rührschüssel geben. Mit der Hand in die Mitte eine kleine Kuhle graben und das lauwarme Wasser dort hineingießen. Trockenhefe (oder frische Hefe) mit einem Löffel im lauwarmen Wasser auflösen. Nach und nach das restliche Mehl einrühren und die Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig kneten. Ich nehme den Teig dafür, sobald möglich, aus der Schüssel auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche und knete ihn mit den Händen mindestens fünf Minuten kräftig durch, bis er ganz geschmeidig und gleichmäßig ist. Die Teigkugel in eine Schüssel geben, mit einem leicht Küchenhandtuch abdecken und an einem warmen Ort 45-60 Minuten gehen lassen. Der Teig wird seine Größe in etwa verdoppeln.
2. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Nun könnt Ihr in der Zwischenzeit die Zwiebeln und das Kürbispüree vorbereiten.

3. Kürbis waschen, ein Kürbisstück entkernen und 370 g Hokkaido würfeln. Die Kürbiswürfel in eine Schüssel geben und dort mit 1 EL Kokosöl sowie einer großen Prise Meersalz, 1 TL Paprikapulver (oder Harissa), einer Prise Kreuzkümmel und etwas Pfeffer oder Chiliflocken vermischen.
4. 150 g Zwiebel(n) abziehen, in feine Ringe schneiden und in eine zweite Schüssel geben. Zwiebelringe mit 1-2 TL Kokosöl betreufeln sowie mit 1 TL Agavendicksaft oder Reissirp vermischen.
5. Die marinierten Kürbiswürfel mit den ebenfalls marinierten Zwiebelringen nebeneinander auf das Backblech geben.
6. Ich vermische Kürbiswürfel und Zwiebelringe deshalb nicht, da ein Teil der Zwiebelringe ganz zum Schluss extra auf die Pizza kommt. Wir legen die Hälfte der gebackenen Zwiebelringe zum garnieren zur Seite!
7. Kürbiswürfel und Zwiebelringe bei 200 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen.
8. Nach ca. 15 Minuten das Blech aus dem Ofen holen. 1 Knoblauchzehe schälen. Die Kürbisstücke und die Hälfte(!) der gerösteten Zwiebelringe mit der Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft und 1 TL Kräuter der Provence im Mixer pürieren.
9. WICHTIG: Lasst den Ofen auf 200 Grad Umluft weiter laufen und gebt das Backblech gleich wieder in den Ofen. Denn die Pizza wird besonders fantastisch, wenn Ihr den Pizzaboden, den wir gleich machen werden, mit dem Backpapier direkt auf ein heißes Blech gebt. Dazu gleich mehr. Also, gebrauchtes Backpapier wegwerfen und ab mit dem Blech zurück in den Ofen!
10. Dann alle für den Cashewkäse angegebenen Zutaten mit 180 ml Wasser in einen Topf geben und unter Rühren mit einem Schneebesen erhitzen, bis eine leicht dickflüssige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann vom Herd nehmen. Die Käsesoße wird später nochmals kurz erwärmt, bevor sie auf die Pizza kommt.
11. Der Pizzateig sollte nach 45-60 Minuten schön aufgegangen sein. Gebt den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche und knetet ihn nochmals tüchtig durch. Dann den Teig "pizzaförmig", also rund, ausrollen und auf ein Backpapier geben.
12. Tipp: Deckt danach, wenn Ihr Zeit habt, den ausgerollten Pizzateig mit einem Küchentuch ab und lasst ihn nochmals 15 Minuten gehen. Ihr könnt diesen kurzen Arbeitsschritt aber auch überspringen. Wenn ihr ihn jedoch erneut gehen lasst, quillt die Hefe nochmals und der Teig wird noch lockerer und herrlicher. Es geht aber auch ohne diesen Arbeitsschritt. Zieht dann das Backpapier mit dem ausgerollten (und ausgeruhten) Pizzateig auf das heiße Backblech und backt ihn ohne weiteren Belag 5 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad vor.
13. Eine Hand voll Rucola (ca. 50 g) waschen. Die Käsesoße nochmals erwärmen, damit sie schön cremig ist und bei Bedarf mit ein wenig Wasser verdünnen.
14. Nach nur 5 Minuten Backzeit, den Pizzaboden mit dem heißen Blech aus dem Ofen holen. Bestreicht den Pizzaboden mit dem Kürbispüree, verteilt die restlichen gerösteten Zwiebelringe darauf und gebt etwa die Hälfte des Cashew-Käses über die den Belag. Dann Rucola auf der Pizza verteilen und den restlichen Cashew-Käse darüber geben. Pizza bei 200 Grad Umluft 15 Minuten im Ofen fertig backen. Ich bestreiche nach der Hälfte der Backzeit den Teigrand ein wenig mit Olivenöl, damit er besonders knusprig wird.
15. Pizza aus dem Ofen holen, nach Belieben mit Kürbiskernen bestreuen, nochmals Salz und Pfeffer darüber mahlen und mit frischem Rucola garniert heiß servieren. Wer mag, träufelt noch etwas Olivenöl über die Pizza.

Soooo schön kann Herbst sein! Lasst es Euch schmecken!