



Vegane Thunfischpizza mit Spinat & ein Statement zur aktuellen Situation

🕒 Preparation time: 15 minutes 👤 Portions: 2
👨‍🍳 Cooking time: 20 minutes
Total time: 35 minutes

Zutaten für eine Pizza (2 Portionen)

Für den Teig

- 250 g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1-2 EL Pflanzendrink (z.B. Haferdrink oder Mandeldrink) zum Bepinseln des Teigs vor dem Backen (macht den Teig schön golden)

Für den Belag

- 1 Dose Kichererbsen* (400g Füllmenge/240g Abtropfgewicht)
- 1 (rote) Zwiebel (ca. 90 g)
- 1-2 Stangen Staudensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Apfelessig* (oder 1 EL Zitronensaft)
- 1 großer EL Tahini*
- Salz & Pfeffer
- 240 g TK-Blattspinat
- 1 TL Sojasoße*

Für die vegane Bechamelsoße zum Überbacken

- 15 g Mehl
 - 15 g Margarine
 - 200 ml Pflanzendrink
 - 1 TL scharfer Senf (optional)
 - 2 EL Hefeflocken* (ca. 10 g)
-

Zubereitung (25-30 Minuten)

1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen und im Ofen mit erhitzen. Wenn man den Teig später auf das bereits heiße Blech gibt, wird der Pizzaboden besonders kross.
2. 250 g Dinkemehl, 2 TL Backpulver, eine Prise Salz und 180 ml Wasser auf einer kräftig bemehlten Arbeitsfläche zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch ein klein wenig mehr Mehl hinzu geben, bis ein geschmeidiger schöner Teig entstanden ist. Diesen vorerst kurz zur Seite stellen. Aufgehen muss er aber nicht, da ja keine Hefe im Teig enthalten ist.
3. 240 g gekochte Kichererbsen abspülen und in eine große Rührschüssel geben. Kichererbsen mit einem Pürrierstab zerkleinern (Achtung: Die Kichererbsen bitte nicht vollständig pürieren, nur etwas "stückeln". Ihr könnt dafür auch eine Gabel benutzen, wenn ihr möchtet).
4. 1 Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden und zu den zerkleinerten Kichererbsen geben. 2 Stangen Staudensellerie waschen, fein würfeln und ebenfalls untermengen. 2 EL Apfelessig, 1 gr. EL Tahini sowie Salz und Pfeffer untermengen.
5. TK-Blattspinat in einem Topf oder in der Mikrowelle langsam auftauen lassen, Wasser abgießen und den Spinat mit den Händen auspressen. Blattspinat mit 1 TL Sojasoße (oder Salz) würzen.
6. 15 g Margarine in einem Topf erhitzen und schmelzen lassen. Mit einem Schneebesen 15 g Mehl einrühren und unter Rühren nach und nach 200 ml Pflanzendrink einrühren. Ebenso 10 g Hefeflocken und 1 TL scharfen Senf einrühren und die Soße cremig andicken lassen.
7. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen.
8. Pizzaboden dann auf das heiße Backblech geben. Den Rand des Pizzateigen mit etwas Pflanzendrink bepseln. Dadurch erhält die Pizza eine schöne golden gebackene Farbe. Den Pizzaboden dann ohne Belag bei 200 Grad Umluft 10-12 Minuten im Ofen vorbacken, bis die Ränder beginnen

zu bräunen.

9. Heiße Pizza mit Blech aus dem Ofen holen. Bechamelsoße nochmals erwärmen, cremig rühren (bei Bedarf mit etwas Wasser strecken) und die Hälfte der Bechamelsoße über die Pizza verteilen. Dann den Kichererbsenbelag sowie den Spinat über die Pizza verteilen und die restliche Bechamelsoße auf die Pizza gießen.
10. Belegte Pizza bei 200 Grad Umluft nochmals 10 Minuten fertig backen und genießen.

Die vegane Thunfischpizza wird unglaublich kross und lecker. Da die Pizza groß und üppig belegt ist, reicht sie normaler Weise für 2 Personen. Macht es Euch schön und kommt gut durch diese ungewisse Zeit, herzlichst Eure Lea