



Quinoa-Pizza (Pizzaboden glutenfrei mit nur 2 Zutaten)

🕒 Preparation time: 15 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 25 minutes

Total time: 40 minutes

Zutaten (für 1 Pizza - 2 Portionen)

Für den Quinoa-Pizzaboden

- 200 g Quinoa
- 110 ml Wasser
- 2 gehäufte EL Kichererbsenmehl (ca. 25-30 g)
- 1 Prise Salz
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- Optional: 1 kl. TL süßes Paprikapulver
- 1 EL Olivenöl zum Bepinseln des Backpapiers

Für den Belag (den du nach Belieben variieren kannst)

- 5 EL (150 g) vegane Tomatensoße oder pürierte Tomaten (Fertigprodukt)
- 1/2 kleine Zucchini (ca. 80-100g)
- 4 Steinchampignons
- Ein Stück rote Paprika
- 1/2 kleine Dose Mais (ca. 40 g)
- 1 Handvoll Rucola

Für den Käseersatz (glutenfreie Alternative steht direkt drunter!)

- 20 g Margarine
- 25 g Mehl
- 350 ml Pflanzendrink (z.B. Haferdrink)
- Optional: Eine Prise Knoblauchpulver
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 TL scharfer Senf
- 15 g Hefeflocken
- 1-2 TL Sojasoße (oder etwas Salz)

Tipp: Du möchtest eine glutenfreie Käsealternative zubereiten? Kein Problem! Verrühre einfach 1-2 EL Cashewmus mit 1 TL scharfen Senf, 10 g Hefeflocken, 1-2 TL Sojasoße (oder etwas Salz), 1 TL Kräutern der Provence und gebe unter Erwärmen und Rühren so lange Pflanzendrink hinzu, bis eine cremig-flüssige Käseersatz-Mischung entstanden ist! Käseersatz mit Salz abschmecken.

Zubereitung (15 Minuten Zubereitungszeit + 25 Minuten Backzeit)

1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. **Wichtig:** Das Backpapier mit etwas Olivenöl bepseln (sonst bleibt der Teigboden am Backpapier haften!).
2. 200 g Quinoa unter fließendem Wasser gründlich spülen und abtropfen lassen (das entfernt den bitteren, leicht "muffigen" Geschmack von Quinoa). Gespülte Quinoa mit 110 ml Wasser, 2 EL Kichererbsenmehl, 1 Prise Salz, 1 kl. TL Kreuzkümmel und optional etwas Paprikapulver im Hochleistungs-Mixer fein cremig pürieren. Den Quinoa-Teig mit einem Löffel rund und gleichmäßig auf das Backpapier auftragen.
3. Pizzaboden bei 200 Grad Umluft ca. 8 Minuten backen. Blech aus dem Ofen nehmen, Pizzaboden wenden und nochmals 5 Minuten backen.
4. Während der Pizzaboden vorbackt, kann die cremige Bechamelseoße als Käseersatz zubereitet werden. Dafür 20 g Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Mit einem Schneebesen 25 g Mehl in die Flüssige Margarine einrühren und sofort nach und nach 350 ml Pflanzendrink einrühren. Unter Rühren 1 Prise Knoblauchpulver, 1 TL Kräuter der Provence, 1 TL scharfen Senf, 15 g Hefeflocken und eine Prise Salz oder etwas Sojasoße unterrühren. Käseersatz cremig andicken lassen und dann erstmal vom Herd nehmen.
5. Den vorgebackenen Pizzaboden mitsamt dem Blech aus dem Ofen holen (vorsicht, heiß!!!). Pizzaboden erneut umdrehen und mit Tomatensoße

bestreichen. Großzügig den vorbereiteten Käseersatz (die Bechamel) über die Pizza träufeln. Einigen Zucchinischeiben, klein geschnittene Champignons und Paprika als Belag dazu geben. Zum Schluss nochmals etwas Bechamel-Käseersatz über die Pizza träufeln.

6. Dann die Pizza bei 200 Grad Umluft 8-10 Minuten fertig backen.
7. Pizza aus dem Ofen holen, den Mais über der Pizza verteilen. 1 Handvoll gewaschenen Rucola auf die Pizza geben und optional noch etwas mehr Paprikastücke dazu geben. Perfekter Genuss - super schnell,, gesund und einfach köstlich. Viel Spaß beim Ausprobieren!!

Der glutenfreie Quinoa-Pizzaboden wird super schön kross und ihr könnt ihn ganz nach Belieben und saison belegen. Wichtig ist hier einfach: Den Quinoa-Pizzaboden immer ohne Belag von beiden Seiten kurz vorbacken und anschließend mit Belag fertig backen.