



# Süßkartoffel-Käse-Pizza mit Paprika & Pepperoni

⌚ Preparation time: 20 minutes  
Cooking time: 25 minutes  
**Total time: 45 minutes**

👤 Portions: 2

## Zutaten (1 Pizza/ 2 Portionen)

- 500 g Süßkartoffeln (Gewicht ungeschält)
- 150 g Kichererbsenmehl\*
- 3,5 EL (35 g) Kartoffelmehl bzw. Speisestärke
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Harissa\* (oder wahlweise etwas Paprikapulver und Chilipulver)
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Kurkuma\* (optional für eine knallig gelbe/orange Färbung)
- 1/2 TL Knoblauchgranulat
- 1 TL Öl zum Fetten des Backpapiers

## Für den glutenfreien Cashewkäse

- 50 g Cashewkerne (über Nacht/mindestens 6 Stunden einweichen!!)
- 1 EL Apfelessig\*
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL scharfer Senf
- 1 EL Hefeflocken\*
- 1 EL Tapiokastärke\*
- 1 große Prise Salz
- 1/2 TL Knoblauchgranulat oder 1 kl. geschälte Knoblauchzehe
- 220 ml Wasser

**Hinweis:** Die Käsemenge ist vielleicht etwas zu viel für deine Pizza. Jedoch ist es unpraktisch mit zu kleinen Zutatenmengen/ungeraden Zahlen zu arbeiten. Weil die "Hälfte der Zutatenangaben" wäre wiederum zu wenig für die Pizza...). Wenn also Käse übrig bleibt, gebe ihn in ein verschlossenes Glas in den Kühlschrank. Du kannst ihn als Aufstrich und zum Verfeinern anderer Gerichte nutzen. Ich mag ihn so gerne, dass ich ihn sogar pur nasche. Er hält ca. 3 Tage.

## Für den Belag (Dies ist nur ein Vorschlag - belege die Pizza ganz nach deinem Geschmack!)

- 5-6 EL Bio-Tomatensoße aus dem Glas\* (Fertigprodukt)
- 1/2 rote Spitzpaprika
- 3 mittelscharfe oder milde Jalapeños oder Pepperoni
- Optional: Einige Blättchen Thai Basilikum oder klassisches Basilikum
- Eine Prise frisch gemahlener, bunter Pfeffer

## Zubereitung (Einweichen der Cashews + 20 Minuten Zubereitungszeit + 25 Minuten Backzeit)

1. **Vorbereitung:** Bitte die Cashewnüsse für den Käseersatz über nacht, mindestens aber 6 Stunden in Wasser einweichen. Vor der Weiterverarbeitung das Wasser abgießen und die Kerne nochmals abspülen. Wenn du keine Zeit zum Einweichen hast, koche die Kerne vorsichtig 10 Minuten. dann sind sie auch weich.
2. Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Süßkartoffelstücke in einem Dampfgarer bzw. Topf mit Dämpfeinsatz ca. 15 Minuten garen, bis sie weich sind. **Tip:** Wenn du die Süßkartoffeln nicht dämpfst, sondern klassisch in Wasser weich kochst, gebe später eventuell etwas mehr Kichererbsenmehl zum Teig hinzu, da die Kartoffeln dann zusätzlich Flüssigkeit aufnehmen. Ich empfehle dir aber, dass du dir langfristig einen Dämpfeinsatz besorgst. Ein Dämpfeinsatz ist klein, handlich und gedämpfte Lebensmittel werden schonender gar. Es bleiben viel mehr Nährstoffe im Gemüse. Ich habe diesen einfachen Dämpfeinsatz (nur in schwarz)\* und verwende ihn mehrmals in der Woche. Er passt sich an fast alle Töpfe an.
3. Süßkartoffeln abgießen, leicht trocken tupfen und mit einer Gabel pürieren/zermatschen, Speisestärke und Gewürze hinzu geben und das

Kichererbsenmehl nach und nach einarbeiten. Bei Bedarf ein klein wenig mehr Kichererbsenmehl hinzu geben.

4. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
5. Backpapier mit Olivenöl bepinseln. Süßkartoffelteig zu einer Kugel formen und auf das Backpapier setzen.
6. Den Süßkartoffelteig mit Hilfe eines zweiten Blatts Backpapier, das man darüber legt, rund ausrollen.
7. Das obere Backpapier vorsichtig abziehen. Jetzt ist der Pizzaboden fertig zum Vorbacken.
8. Süßkartoffel-Pizzaboden bei 200 Grad Umluft 10 Minuten vorbacken.
9. Während der Pizzaboden im Backofen vorbackt, bereite ich schnell den Cashewkäse zu. Dafür die eingeweichten Cashewkerne mit 1 EL Apfelessig, 1 EL Olivenöl, 1 TL scharfen Senf, 1 EL gehäufte Hefeflocken, 1 EL Tapiokastärke, einer Prise Salz und Knoblauchpulver sowie 220 ml Wasser im Mixer pürieren. Die pürierten Cashewkerne in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen, bis die Masse zähflüssig ist.
10. Nach 10 Minuten Backzeit, den Pizzaboden (Vorsicht, heiß!) aus dem Ofen holen, den Pizzaboden vom Backpapier lösen und wenden, bevor du die Pizza belegst. Falls du den Teig nicht wenden möchtest/kannst, geht es auch so, aber löse den Teig einmal vorsichtig mit einem Pfannenwender vom Backpapier, bevor du weiter machst. Sonst klebt er später etwas fest.
11. Dann den Pizzaboden mit Tomatensoße bestreichen, nach Belieben den Käseersatz auf die Pizza geben und belegen.
12. Nun die Pizza nochmals bei 220 Grad Umluft 15 Minuten backen, bis der Cashewkäse schön zu bräunen beginnt.
13. Pizza aus dem Ofen holen, mit etwas frischem Pfeffer übermahlen und mit (Thai) Basilikum garniert ofenwarm genießen. Guten Appetit!

Alternative: Wenn du eine Alternative zum hier gezeigten Cashew-Käse suchst, kannst du die Pizza auch mit einer cremigen Béchamel käsig überbacken. Jedoch ist dieser Käse-Ersatz nicht glutenfrei. Lasse dafür einfach 15 g Margarine in einem Topf schmelzen. Rühre mit einem Schneebesen 20 g Mehl ein und gieße sofort nach und nach 250-280 ml Pflanzendrink auf. dabei immer wieder rühren. Würze diesen Käse-Ersatz mit 1 kl. TL Senf, 15 g Hefeflocken, 1/2 TL Knoblauchgranulat, 1-2 TL Sojasoße und schmecke ihn mit Salz ab. Wende diesen Käse-Ersatz ebenfalls so an, wie im Rezept oben beschrieben.

Das Belegen dieser leckeren Süßkartoffelpizza mit Paprika und Pepperoni oder Jalapeños ist nur eine von ganz vielen Möglichkeiten. Du kannst die Pizza ganz nach Belieben belegen oder verwende einfach, was du so da hast, wie z.B. Zucchini-scheiben oder Champignons. Ich freue mich schon riesig auf dein Feedback. Schreibe mir in den Kommentaren, wie dir das Rezept gelungen ist und wie es geschmeckt hat. Womit hast du deine Pizza belegt?