



Kürbispizza mit Kichererbsenboden, mariniertem Tofu & Spinat

🕒 Preparation time: 25 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 35 minutes
Total time: 60 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für eine Pizza

Zutaten für den Teig

- 125 g Kichererbsenmehl
- 150 g Hartweizengries
- 3 EL geschrotete Leinsamen gemischt mit 3 EL Wasser
- 1 TL Backpulver
- Meersalz
- Pfeffer
- Eine Prise Harissa
- 150 ml Wasser

Zutaten für das Topping

- 80 g Tofu
- 1 EL Kräuter der Provence
- 300 g Hokkaido-Kürbis mit Schale
- 1 Zwiebel
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 gehäufter TL Harissa
- Meersalz
- Grob gemahlene Chiliflocken
- 1 kl. Teelöffel Agavendicksaft
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- eine Hand voll frischer Spinat | entspricht in etwa 30 g
- 70 g gekochte Kichererbsen

Zubereitung

1. Tofu in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben. Tofu mit 2 EL Olivenöl, 1 EL Kräuter der Provence und einer Prise Salz mischen und während der weiteren Zubereitungszeit marinieren lassen.
2. 3 leicht gehäufte EL geschrotete Leinsamen mit 3 EL Wasser vermengen und quellen lassen.
3. Ofen auf 200 Grad Umluft vorwärmen.
4. Hokkaido Kürbis-Stück waschen, die Kerne entfernen. Einige längliche Schnitze abschneiden (für den Belag später), den restlichen Kürbis in kleine Stücke schneiden. Eine Zwiebel schälen, halbieren und fein aufschneiden. Kürbisschnitze- und stücke zusammen mit der aufgeschnittenen Zwiebel in eine Schüssel geben und mit 2 EL Olivenöl, einem kl. TL Agavendicksaft, etwas Meersalz, Chiliflocken und Harissa marinieren. Marinierte Zutaten auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen bei 200 Grad Umluft ca. 12-14 Minuten weich garen lassen, bis die Spitzen anfangen, Farbe anzunehmen (ohne zu verbrennen) und der Kürbis weich ist.
5. In der Zwischenzeit den Pizzateig zubereiten. Dafür alle für den Teig oben angegebenen Zutaten in einer Schüssel zu einem weichen, gleichmäßigen Teig vermengen. Teig abgedeckt zur Seite stellen.
6. Den gegarten Kürbis mit de Zwiebelstücken aus dem Ofen holen. Die Kürbisschnitze und ein paar Zwiebelstreifen zur Seite legen. Die restliche Kürbis-Zwiebelmischung mit 1-2 EL Olivenöl in einem Mixer zu einer feinen Masse pürieren. Kürbismasse mit Salz und ein bisschen Zitronensaft abschmecken.
7. Pizzateig zu einer Kugel formen und vorsichtig flach drücken. Rundlich flach gedrückten Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Ein zweites Backpapier darüber legen und den Teig zwischen dem Backpapier mit einem Nudelholz so lange vorsichtig rund ausrollen, bis er eine normale Pizzagröße erreicht hat. Dann das obere Backpapier vorsichtig abziehen. Ein neues Backpapier auf die Kichererbsenpizza legen und den

Teig umdrehen. Erneut oberes Backpapier abziehen. Nun ist der Pizzaboden zu Backen bereit.

8. Pizzaboden in das auf 200 Grad vorgeheizte Rohr geben und 5 Minuten vorbacken. Dann Pizzaboden aus dem Ofen nehmen und gleichmäßig mit der Kürbiscrème bestreichen. Einige Blätter Spinat, Kichererbsen, Kürbsschnitze, Zwiebelstücke und den marinierten Tofu auf der Pizza verteilen. Etwas Salz und frischen Pfeffer und ein bisschen frisches Olivenöl darüber geben.
9. Die Pizza für 17-20 Minuten bei 200 Grad Umluft in den Ofen schieben. Pizza 10 Minuten backen. Nochmals einige Blätter frischen Spinat über die Pizza geben und Pizza leicht pfeffern. Jetzt könnt Ihr Eure Pizza genießen. Sie schmeckt aber auch kalt sehr gut.

Happy autumn!