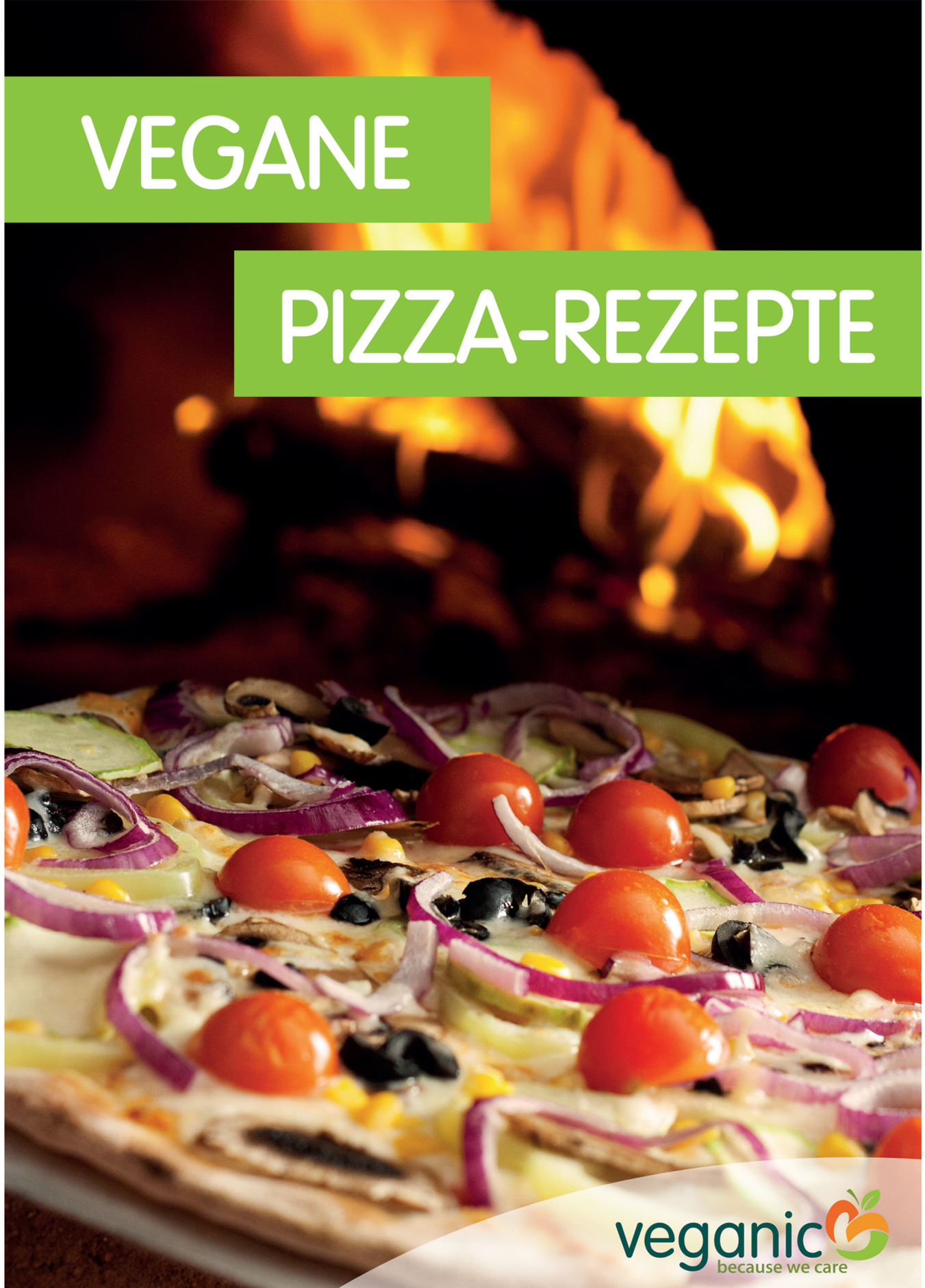
VEGANE PIZZA-REZEPTE



veganic
because we care

Vegan

Pizza

Willkommen

Jetzt kommt Abwechslung in euren Pizzaofen!

Herzlich Willkommen zu unserem dritten E-Book, in dem wir euch eine spannende Auswahl an veganen Pizza-Rezepten vorstellen.

Wir haben uns sehr über die vielen tollen Ideen von euch gefreut und hoffen, dass die Auswahl der Pizza-Rezepte, die wir getroffen haben, gefällt.

Mit unserer Rezepte-Sammlung möchten wir auch weiterhin mit dem Vorurteil aufräumen, veganes Essen sei einseitig und langweilig; das denken nämlich die meisten Menschen über eine rein pflanzliche Ernährung. Wer sich aber erst einmal intensiv mit dem Thema beschäftigt hat, ist sehr überrascht, wie groß die Vielfalt an rein pflanzlichen Lebensmitteln tatsächlich ist und was man daraus machen kann.

Eine vegane Ernährung bedeutet eben nicht nur, dass wir anderes Leben und unsere Umwelt achten, sondern auch Genuss und viel Freude am Essen und Kochen.

In unserem Shop auf www.veganic.de bieten wir eine Auswahl von mehr als 1.500 verschiedenen veganen Lebensmitteln an, die keine Wünsche offen lässt. Und unser Sortiment wächst ständig.

Über Uns

Unser Sortiment umfasst mehr als 1.500 Produkte. Darunter allein 70 verschiedene Sorten Schokolade und eine große Auswahl an Fleischersatz und veganem Käse. Unser ganzer Stolz ist natürlich der Veganic Pizza Cheese, der auf keiner guten veganen Pizza fehlen darf.

Aber wir führen auch eine ganze Reihe völlig neuer Produkte in unserem Sortiment, die bisher in Deutschland nicht verfügbar waren, in der internationalen Veganer Gemeinde aber ein großer Renner sind - z.B. von ATG Kekse aus England und vegane Weine aus Südafrika.

Dank des großflächigen Lagers können wir über 90% aller Bestellungen innerhalb von 24 Stunden nach Eingang der Bestellung verschicken. Und damit die Ware immer frisch beim Kunden ankommt, wird Frischware auf Wunsch selbstverständlich gern gekühlt verschickt.

Aber für uns bedeutet vegan leben noch viel mehr: 'Because we care' - diesen Slogan nehmen wir nicht nur bei der Auswahl unserer Produkte sehr ernst. Auch beim Versand und in unserem Büro achten wir auf den Schutz der Umwelt und auf Nachhaltigkeit:

- Es werden ausschließlich CO^2 neutrale Pakete mit dem klimafreundlichen DHL Versand verschickt.

- Das Verpackungsmaterial ist zu 100% recycelbar: von den Briefumschlägen, den Kartons bis hin zu dem Füll- und Verpackungsmaterial.

- Unser Büro bezieht den Strom zu 100% aus regenerativen Quellen (Wasserkraft).

- Wir betreiben unsere Server in einem neuen Rechenzentrum, das seinen Strom auch zu 100% aus regenerativen Quellen bezieht.

Wir haben uns auch nach der EG-Öko-Verordnung zertifizieren lassen. Aktuell bestehen bereits über 80% unseres Sortiments aus Produkten in Bio Qualität und somit dürfen wir das Bio-Siegel führen. Und...die Tendenz ist steigend.

Wir freuen uns über jedes Bio produzierte vegane Produkt in unserem Shop. Wir vertreten mit "Veganic - because we care" die Position, dass wir bei allen veganen Lebensmitteln darauf achten, dass diese auch nach Bio Standards produziert sind. Wer Tiere, seine Umwelt und sich selbst bewusst schützen möchte, wird dankbar dafür sein.

Wie immer haben wir in den Rezepten alle Produkte, die ihr auch in unserem Shop findet, verlinkt, so dass ihr euch schnell über die Details informieren könnt.

Lasst euch inspirieren und viel Spaß beim Pizza backen!
..

Übrigens: wenn einmal nicht so viel Zeit ist, könnt ihr den Teig für die Pizza der nachfolgenden Rezepte auch einfach durch z.B. die Pizzaböden von Rapunzel austauschen (immer 2 in einer Packung und unglaublich knusprig) oder die Backmischung Vollkorn Pizza Teig von Bauck Hof, die im Handumdrehen angerührt und fertig ist

Spinat Pizza von Katharina

Spinat Pizza von Katharina

Zutaten:

für die Sauce

- 150 g Seidentofu
- 25 g flüssige Alsan
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Circa 1/2 TL Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

für den Teig (ein Blech)

- 500 g Mehl
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 1 Pck frische Hefe
- 1 TL Salz
- 1 Knoblauchzehe

für den Belag

- 1 Packung Blattspinat (tiefgekühlt oder die vergleichbare Menge frischen Spinat)
- Etwas Sojasahne
- Gehackte Macadamia Nüsse
- Salz, Pfeffer
- Veganic Pizza Cheese (Menge nach Geschmack)

So geht´s:

Für die Sauce den Seidentofu gut verquirlen und die flüssige Alsan untermischen. Knoblauchzehe und Zwiebel fein hacken, anschwitzen und hinzufügen. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken.

Für den Teig bis auf die Knoblauchzehe alle Zutaten auf Zimmertemperatur bringen, vermengen und 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Die Knoblauchzehe kommt nach Geschmack ganz fein gerieben vor dem Ausrollen dazu.

Für den Belag den Spinat auftauen, überschüssige Flüssigkeit herausdrücken oder den frischen Spinat waschen und mit der Sojasahne erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ofen auf 175 - 200 Grad vorheizen (Umluft).

Zum Fertigstellen den Teig ausrollen, mit der Soße bestreichen und die Spinatmasse darauf verteilen.
Nun den Pizza Cheese und die Macadamianüsse darüber streuen.
Die Pizza circa 30 - 35 Minuten backen; nach etwa 15 Minuten ggf. abdecken (die Nüsse bräunen sehr schnell).

PizzaTam von Alexandra

PizzaTam von Alexandra

Zutaten:

für den Teig

- 500g Mehl
- 1 Stk. Hefe
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 20 cl Wasser
- 5 cl Bier
- 2 EL Olivenöl
- 1TL Meersalz

für die Sauce

- 3-4 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße, rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 große Dose ganze, geschälte Tomaten
- 1 EL Meersalz
- 2 EL Rohrzucker
- 1,5 TL Thymian (gerebelt)
- 1,5 TL Oregano (gerebelt)
- 0,5 TL Rosmarin (gerebelt)
- 1 TL Pfeffer oder Chiliflocken
- 1 Lorbeerbaltt

für den Belag

- einige braune Champignons
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 rote Paprika
- schwarze Oliven zum Bestreuen
- 150-200g Veganic Pizza Cheese zum Bestreuen

So geht´s:

Für den PizzaTam-Teig die mittelgroße Kartoffel kochen, im Anschluss pellen, mit einer Gabel gut zerdrücken und zur Seite stellen.

1 Würfel Hefe in einer Tasse mit 20 cl lauwarmem Wasser und 5 cl Bier einige Minuten auflösen, dann zur Seite stellen.

250g Mehl, die zerdrückte Kartoffel, die aufgelöste Hefe, 2 EL Olivenöl, und 1 TL feines Meersalz in einer Schüssel mit dem restlichen Mehl verkneten bis der Teig sich gut vom Rand lösen lässt.

Den Teig mit einem Tuch abdecken und im Kühlschrank 1-2 Std. gehen lassen.

Ein Blech (40x30cm) gut mit Olivenöl auspinseln (oder Backpapier verwenden) und den Pizzateig möglichst dünn darauf verteilen, gut andrücken, mit einer Gabel einige Löcher in den Teig stanzen.

Für die PizzaTam-Sauce die Zwiebel in feine Würfel schneiden und die Knoblauchzehe mit einer Presse zerdrücken. Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die fein zerhackte Zwiebel darin einige Minuten glasig dünsten. Den Knoblauch hinzugeben und kurz mit andünsten.

Eine Dose Tomaten hinzufügen. Rohrzucker und die Gewürze (nach Belieben) hinzufügen, alles vermengen und 3 Minuten kochen.

Die Tomaten zusätzlich mit einem Kartoffelstampfer oder Stabmixer grob zerkleinern (in Stückchen - nicht zu flüssig) und etwa 1/2 Std. kochen. Gelegentlich umrühren.

Wenn das meiste Wasser verdunstet ist, kann die Masse auf dem Pizza Teig verteilt werden.

Für den PizzaTam-Belag jegliches Gemüse waschen.

Die Champignons in Scheiben schneiden, die Paprika in dünne Streifen und die Zwiebel in Halbringe schneiden. Oliven in einem Sieb mit Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Das Gemüse gut vermischt auf dem mit Sauce bestrichenen Pizzateig verteilen und mit Veganic Pizza Cheese bestreuen.

Dann 20-25 Minuten im vorgeheizten Ofen auf maximaler Hitze (ca. 200°C bei Umluft) backen.

Buon appetito!

Salami-Chorizo-Peperoni-Pizza von Jessi

Salami-Chorizo-Peperoni Pizza von Jessi

Zutaten:

für den Teig (ein Blech)

- 400 g Mehl
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 Prise Muskat
- 1 Würfel Frischhefe (alternativ 1 Pck. Trockenhefe)
- 1 EL Zucker

für die Tomatensauce

- Tomaten, frisch oder geschält aus der Dose
- 1 Zwiebel
- Knoblauch
- Basilikum, Oregano, Thymian, Rosmarin
- Salz & Pfeffer
- etwas Tomatenmark (nach Bedarf)

für den Belag

- Gran Chorizo oder
- Salami oder Chorizo Slices von Wheaty
- 2-3 große Tomaten
- 4-5 Peperoni

- 1-2 Zwiebeln
- Veganic Pizza Cheese

So geht´s:

Für den Teig die Frischhefe erst zerbröckeln, mit dem Zucker verrühren und 10-15 min. an einem warmen Ort gehen lassen. Dann die restlichen Zutaten dazugeben, nochmal durchkneten bis ein schöner glatter Teig entsteht und dann... - warten - ...also wieder zugedeckt, an einen warmen Ort stellen bis der Teig doppelt so groß ist (ich stell die Schüssel immer ordentlich zugedeckt ins Bett :-) ...)

Für die Sauce die frischen Tomaten kreuzweise einschneiden und mit heißem Wasser überbrühen. Die Haut nach 3-5 min. vorsichtig abziehen (alternativ dazu gehen auch geschälte Tomaten aus der Dose).

Circa 1/3 der Tomaten in Scheiben schneiden, den Rest würfeln. Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken.

Die Zwiebel in etwas Olivenöl glasig dünsten, den Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten, Gewürze hinzugeben, kurz anbraten.

Tomatenwürfel hinzugeben und einfach ein bisschen einköcheln. Schließlich mit Salz, Pfeffer und Kräutern (Oregano, Basilikum, Thymian) abschmecken. Sollte die Soße durch die Tomaten zu wässrig sein, etwas Tomatenmark unterrühren. Am Ende frischen Basilikum dazugeben.

Blech einfetten und den Teig darin ausrollen. Mit Tomatensoße bestreichen. Die großen Tomaten in Scheiben schneiden, ebenso Chorizo, Salami, Zwiebeln und Peperoni in dünne Scheiben bzw. Ringe schneiden und den Teig damit belegen.

Zum Abschluss mit Käse bestreuen und bei 180-200°C ca. 20-30 min. backen.

Schinken-Pizza von Margarita

Schinken-Pizza von Margarita

Zutaten:

für den Teig

- 400 g Mehl
- max. 1/2 Packung frischer Hefe
- 2 EL Pflanzenöl
- 240 ml lauwarmes Wasser

für den Belag:

- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1-2 rote Zwiebeln
- veganer Schinkenaufschnitt (z.B. vom Rauch)
- etwa 3 große Champignons
- 4-5 Peperonis (nach Geschmack)
- Veganic Pizza Cheese

So geht´s:

Für den Teig alle Zutaten dafür vermischen und den Teig an einem warmen Ort gehen lassen.

Anschließend noch einmal durchkneten, auf einem eingefetteten Backblech ausrollen und nochmal ein wenig ruhen lassen.

Für den Belag zuerst eine Schicht der gehackten Dosentomaten auf dem Teig verteilen. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, die Champignons in dünne Scheiben und auf dem mit Tomaten bedeckten Teig verteilen.

Die Pizza für 5 Minuten in den Ofen schieben und bei 180 C kurz vorwärmen. Dann mit einer Schicht des veganen Aufschnitts Schinken Art belegen und natürlich mit veganem Pizzakäse bestreuen.
Wer möchte legt noch ein paar geschnittene Peperonis oben drauf.

Und jetzt in weiteren 15-20 Minuten zu Ende backen bis der Rand braun wird und der Käse anfängt zu schmelzen.

Zucchini-Pizza von Regina

Zucchini-Pizza von Regina

Zutaten:

für den Teig

- 200 g Mehl (100 g Roggen, 100 g Weizen) oder Sojamehl
- 1 EL Salz
- 1 TL Backpulver
- 100 ml Wasser
- 1 EL Öl

für den Belag (Menge je nach Wunsch)

- Tomatensoße
- Zucchini (in feine Scheiben)
- Shiitakepilze (zuvor kurz und scharf anbraten)
- Gewürze (Oregano, Basilikum, Salz)
- Veganic Pizza Cheese

So geht´s:

Für den Teig die dazugehörigen Zutaten vermischen, so dass ein sämiger, glatter Teig entsteht. Den Teig in einer runden und flachen Form dünn ausrollen oder verteilen.

Für den Belag, die Zucchini in feine Scheiben schneiden. Die Shiitakepilze kurz und scharf anbraten.

Beides auf dem Teig verteilen und mit den Gewürzen sowie dem Veganic Pizza Cheese bestreuen.

Die Pizza etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei ca. 180°C backen. Ab und zu mal schauen, ob der Rand schon braun ist und ggf. abdecken.

Eine himmlische Thunfisch-Pizza von Silke

Eine himmlische Tunfisch-Pizza von Silke

Zutaten:

für den Teig

- 250 g Vollkornmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1/2 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 125 ml lauwarmer Soja- oder Reisdrink
- 3 EL Ölivenöl

für die Sauce

- 350 ml passierte Tomaten
- 2 TL Oregano
- 2 TL Basilikum
- 4 gehackte Peperoni
- Etwas Agavendicksaft
- Pfeffer, Salz
- 4 gehackte Knoblauchzehen
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 gehackte Zwiebel
- Cayennepfeffer

für den Belag

- 4 Champignons, in Scheiben geschnitten
- 2 große Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 kleine rote Paprika, in Streifen geschnitten
- eine handvoll schwarzer Oliven, gehackt
- 200 g blanchierter Broccoli, zu Röschen gezupft
- 1/2 kleines Glas Spargel
- Seitanwurst, geschnitten
- selbstgemachten "Tuna"

für den "Tuna":

- 1 Soja Big - Steak
- 1 Noriblatt,zerbröselt
- Öl
- Worchestershire Sauce
- Sojasauce
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

für den "Käse":

- 1 Päckchen Mandelsahne
- 2 TL Stärke
- 1 EL Hefeflocken
- Salz, Pfeffer, Kurkuma

oder alternativ Veganic Pizza Cheese

So geht´s:

Für den Tuna das Soja Big-Steak mit der Hälfte des zerbröselten Noriblattes in heißer Gemüsebrühe ca. 2 Stunden ziehen lassen. Anschliessend das Steak gut auspressen und zu Fasern zupfen. Aus Öl, Soja-, Worchestershiresauce, Salz, Pfeffer und Paprikapulver sowie den verbliebenen Noribröseln eine Marinade herstellen und das zerrupfte Big Steak über Nacht darin einlegen. (Wem das zu viel ist, kann auch eine vegane und fertige Tuna-Alternative wählen.)

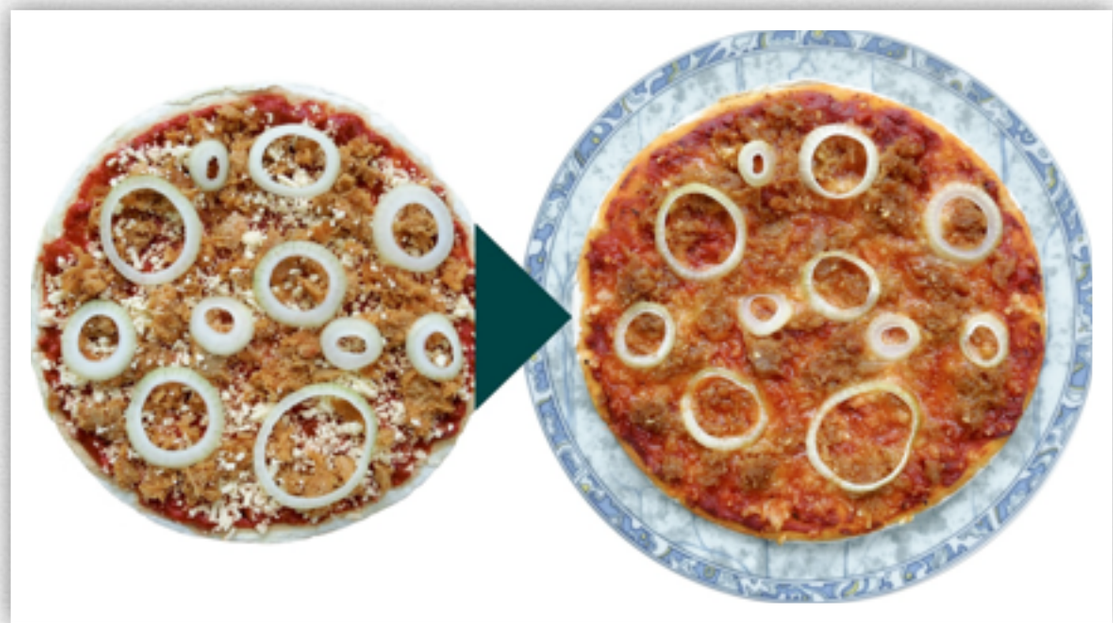
Für den Teig am nächsten Tag alle Zutaten gut verkneten und mit einem feucht-warmen Tuch bedeckt für ca. 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Für die Sauce die Zutaten mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Den Teig auf einem Backblech ausrollen, mit der Soße bestreichen und mit dem Gemüse, der Wurst und dem "Tuna" belegen.
Die Mandelsahne mit der Stärke, den Hefeflocken, Salz, Pfeffer und Kurkuma pürieren und vorsichtig über der Pizza verteilen.
Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Pizza Thunvisch von André

Pizza Thunvisch von André



Zutaten:

(ergibt 1 Backblech oder 2 Pizzen)

für den Teig

- 250 g Mehl Typ 550
- 140 ml lauwarmes Wasser
- 1⁄4 Würfel frische Hefe
- 1ELÖl
- Salz

für den Belag

- 200 g Vegan-Thunfisch (z.B. Vantastic Foods Veggie Tuna)
- 1-2 Zwiebeln
- 150-200 g Pizzaiola (oder z.B. Tomatensoße Arrabiata, Veggie-Bolognese o.ä)
- 100 g Veganic Pizza Cheese

So geht´s:

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde bilden. Die Hefe hineinkrümeln, warmes Wasser beigeben und die Hefe mit einer Gabel verrühren, so dass auch etwas Mehl untergehoben wird. Dann 10 Min. ruhen lassen.

Im Anschluss mit dem Knethaken / der Küchenmaschine sehr gut verkneten. Den Teig eine weitere Stunde abgedeckt gehen lassen.

Salz hinzugeben und mit dem Knethaken / der Küchenmaschine nochmals sehr gut verkneten. Den Teig nun bemehlen und dünn auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen.

Für den Belag die Pizzaiola oder andere Soße der Wahl mit einem Löffel auf dem Teig verteilen.

2/3 des **veganen Käses** darauf verteilen und darauf den Thunvisch verteilen. Dann den restlichen Käse auf die Pizza streuen und obenauf mit Zwiebelringen belegen.

Die Pizza im gut vorgeheizten Ofen bei Maximaltemperatur (sehr verschieden) backen. Zeit je nach Ofentemperatur, etwa 20-25 Minuten.

Wissenswertes:

- Die Mengen der Belag-Zutaten können je nach Geschmack variieren, oder ergänzt werden.
- Für das auflösen der Hefe auf keinen Fall heißes Wasser verwenden, denn bei > 45 °C beginnt Hefe zu sterben.
- Auf einem Pizzastein (Schamottstein) wird die Pizza besonders knusprig. Hier ist eine bemehlte Pizzaschaufel unumgänglich.

Pfannkuchen-Pizza Gyros Style von Jerome

Pfannkuchen-Pizza Gyros Style von Jerome

Zutaten:

(für etwa 4 Personen)

für das Grundrezept `Pfannkuchen´

- 200 g Mehl
- 100 g Buchweizen, gemahlen
- 1 TL Salz
- 2 TL Zucker
- 600 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
- Öl zum Braten

für veganes Zaziki/veganes Tzaziki (schnelle Version)

- 500g Sojajoghurt (hier habe ich noch keine Alternative gefunden)
- 1 EL cremigen Soja-Streichkäse
- 1 EL Dillspitzen & Bärlauch
- 1 mittelgroße Zwiebel
- eine halbe Gurke
- 2 Zehen Knoblauch (nach Geschmack)
- Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker, etwas Olivenöl & Weißweinessig, einen Spritzer Zitronensaft

für das Gyros

- 150 g SojaSchnetzel grob
- Brühe
- 2 El Sojasauce
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Zwiebeln
- Paprika, Rosmarin, Thymian, Chili, Meersalz, Rohrohrzucker

für die Salatbeilage

- einen halben Kopf Eisbergsalat
- eine Dose Mais
- eine hand voll frische Sprossen

für das Dressing

- 3 EL Weißweinessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 Schallotte
- 1 Messerspitze Meerrettich
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Eine Prise Zucker oder Agavendicksaft
- Schnittlauch
- Petersilie
- Knoblauch (gehackt)
- etwas Zitronensaft

So geht´s:

Für die Pfannkuchen das Mehl sieben und alle Zutaten gut verrühren. Die Pfanne mit etwas Öl vorheizen und 1 Kelle Teig (ca. 62,5 ml des Teigs pro Pfannkuchen) hineingeben. Bei mittlerer Hitze braten bis beide Seiten goldbraun sind.

Für das Gyros den Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. Die Soja Schnetzel mit Brühe für ca. 15 min. einweichen. Anschließend die Schnetzel gut auspressen und mit 2 EL Sojasoße, 2 EL Olivenöl, Paprika (edelsüß), Basilikum, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Chili, dem Knoblauch und den Zwiebeln, Meersalz und Rohrohrzucker nach Geschmack würzen und alles in einen Gefrierbeutel geben. Für zwei Stunden kaltstellen.
Im Anschluss alles in eine Pfanne mit heißem Öl geben und schön knusprig anbraten.

Für die Salatbeilage den halben Kopf Eisbergsalat in feine Streifen schneiden und waschen. Den Mais dazugeben, ebenso die Sprossen.

Für das Dressing die Schalotte fein würfeln und mit den anderen Zutaten gut verrühren; mit dem Zitronensaft abschmecken.

Schließlich die Pfannkuchen mit dem Dressing bestreichen, Gyros und Salat zugeben.

Lauchtorte von Wolfgang

Lauchtorte von Wolfgang

Zutaten:

für den Teig (ein Backblech oder eine runde Backform, 28cm Durchmesser)

- 140 g Mehl
- 10 g Hefe
- 1/2 gestrichenen TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- etwas lauwarmes Wasser

für den Belag

- 1 kg Lauch
- etwas Öl
- 500 g Sojade natur
- 200 ml Soja- oder Mandelsahne
- etwa 100g Räuchertofu (oder anderen Speckersatz)
- No-Egg für etwa 3-4 Eier
- 400 g Veganic Pizza Cheese
- 250 ml Weißwein (oder auch Sekt)
- Salz, Pfeffer, Muskat (nach Geschmack)

So geht´s:

Für den Teig alle Zutaten gut verrühren und etwa 30 Minuten gehen lassen. Anschließen die Backform damit auskleiden. Den Teig musst du bis an den Rand der

Backform hoch drücken, da sonst die Masse überläuft. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Für den Belag den Speck-Ersatz zerkleinern und mit etwas Öl scharf anbraten – gut mit Salz und Pfeffer würzen, sonst wird es geschmacklich zu langweilig. Lauch in Scheiben schneiden, zu dem angebratenen Speck-Ersatz zugeben und kurz abdämpfen. Darauf achten, dass der Lauch nicht zu stark erhitzt wird, da er sonst schwarz wird; stetig etwas rühren. Nun den Sekt oder den Weißwein zugeben. Etwa 5-10 Minuten abgedeckt dämpfen, gelegentlich umrühren.

Wenn der Lauch weich ist (erfährst Du durch eine Kostprobe), die Masse vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
In der Zwischenzeit die Sojade, die vegane Sahne und das angerührte No-Egg miteinander verrühren. Die Hälfte des geriebenen Käses unterrühren und mit den Gewürzen, Salz, Pfeffer und Muskat nach Belieben würzen. Aber Achtung: der Lauch hat schon einen würzigen Eigengeschmack.
Wenn die Lauchmasse etwas abgekühlt ist, alles unter die Sojademasse heben.

Nun die Masse in der Backform auf dem Teig verteilen. Die zweite Hälfte des geriebenen Käses darauf verteilen und ab in die 200°C heiße Röhre. (Ober- und Unterhitze wählen – Umluft ist zu schnell und der Käse wird dunkel bevor das Innere gar ist). Das Ganze nun ca. 45 Minuten backen.

Nach Ablauf dieser Zeit siehst Du, ob alles schön braun und kross ist. Wenn ja, dann raus mit dem Ganzen. Den Lauchkuchen in der Form abkühlen lassen damit die Masse abbinden kann. Nicht zu früh anschneiden, sonst läuft der Kuchen davon, schmeckt aber auch nicht schlechter. (Ich bevorzuge den Kuchen einmal komplett kalt werden zu lassen und erst am nächsten Tag anzuschneiden... dann ggf. (Stückweise) erhitzen.

BBQ Pizza von Micha

BBQ Pizza von Micha

Zutaten:

für den Pizzateig

- 500 ml lauwarmes Wasser
- 1 kg Mehl
- 40 g Hefe
- 20 g Salz
- 25 ml Olivenöl

für den Belag

- 300 ml BBQ Sauce (vegan und sehr lecker ist z.B. die von Heinz)
- Veganic Pizza Cheese
- Peperoni (mild oder scharf ja nach Bedarf)
- 1-2 rote Zwiebeln
- 1 kleine rote Paprika
- eine halbe Dose Mais
- einige Jalapenos
- Knoblauch (nach Geschmack)
- Rosmarin

So geht´s:

Für den Teig Salz und Hefe ins Wasser geben und verrühren bis sie sich aufgelöst haben, dann das Olivenöl mit dazu geben.

Wer mag kann im Mehl noch ein paar geschälte Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne unterrühren.

Das Salz-Hefe-Öl-Wasser-Gemisch zum Mehl geben und sofort einige Minuten gut kneten bis ein glatter Teig entstanden ist.

Diesen etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen, danach kann man ihn im Kühlschrank noch ein paar Stunden ruhen lassen oder sofort weiter machen.

Den Teig ausrollen und auf ein Backpapier legen.

Hier zunächst die BBQ Soße auf den Teig verstreichen und ordentlich Pizzakäse darüber verteilen.

Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, die Paprika und Jalapenos in dünne feine Streifen.

Nun kommen alle restlichen Zutaten auf den "Käse". Durch den direkten Kontakt zur Soße schmilzt er richtig gut und die Zutaten sinken in ihn ein.

In der Zwischenzeit kann man schon mal den Ofen auf die höchstmögliche Temperatur vorheizen (das Blech drin lassen!), je heißer desto besser - Steinöfen haben ca. 400°C.

Wenn er fertig hochgeheizt ist, das heiße Blech schnell rausnehmen (nicht die Finger verbrennen), Ofen wieder zu, Pizza mit dem Backpapier auf das heiße Blech und wieder rein in den Ofen.

Je nach Temperatur ist die Backzeit unterschiedlich, aber man sieht ja in etwa wann der Teig goldbraun und fertig ist. z.B. bei 220° Grad ca. 20 Minuten.

Die schnellste Pizza der Welt von Katrin

Die schnellste Pizza der Welt von Katrin

Zutaten:

für den Pizzateig

- 1 Rapunzel Pizzaboden

für den Belag

- 1/2 Dose Mais
- etwa 150 ml Rapunzel Familia Tomatensauce (1/3 des Glases)
- 100-150g Veganic Pizza Chesse
- etwas Rapunzel Olivenöl. (nativ)

So geht´s:

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.

Den Pizzaboden mit Olivenöl einpinseln, Tomatensauce darauf verteilen, den Mais drauf und den Veganic Pizza Cheese darüberstreuen.

Ab in den Ofen und ca. 8-10 Minuten backen - FERTIG.

Danke

Danke

Wir hoffen, euch mit diesen Pizza Rezepten Lust auf mehr gemacht zu haben.

Wie immer freuen wir uns über euer Feedback, eure Anregungen und Ideen!

Damit diese E-Book Sammlung mit Rezepten ständig weiterwachsen und ergänzt werden kann, schickt uns doch bitte mehr von euren eigenen veganen Rezeptkreationen (egal ob Suppe, Hauptgericht, Kuchen, Snack etc.) damit wir sie in regelmäßigen Abständen hier veröffentlichen können. Sendet uns eure Vorschläge einfach per Mail an: info@veganic.de.

Veganic Pizza Cheese

100% Vegan, Keine Gentechnik, 100% Laktosefrei, 100% Glutenfrei, 0% Cholesterin

- 2,99 € / 200 g
- 4,99 € / 500 g
- 8,99 € / 1 kg

Der Veganic Pizza Cheese - veganer Pizzakäse der Extraklasse. Fein gerieben und dadurch perfekt geeignet für Pizza, jedes Nudelgericht oder zum Überbacken von anderen Köstlichkeiten, wie Aufläufen, Blätterteig-Tartes und Flammkuchen.

Veganic Vitamin B12

Vitamin B12 ist das Super Vitamin unter den Vitaminen. Es wird benötigt für die Blutbildung und die Gewinnung von Energie aus der Nahrung. Vitamin B12 oder auch Cobalamin ist für gesundes Blut notwendig und essenziell für die Zellteilung. 100% Vegan

- 14,95 € / 1 Dose á 90 Tabletten
- 39,90 € / 3 Dosen á 90 Tabletten
- 59,95 € / 5 Dosen á 90 Tabletten

Veganic Bio Seitan Pulver

100% Vegan, Keine Gentechnik, 100% Laktosefrei, 0% Cholesterin

- 2,99 € / 250 g
- 11,49 € / 1 kg

Veganic Seitan Pulver in Bio-Qualität. Zur Herstellung von Seitan