

Quinoa-Pizza



ZUBEREITUNG

Für die Tomatensauce

Zunächst schneiden Sie die Zwiebel und Knoblauch in kleine Stücke und dünsten diese in Olivenöl an. Fügen Sie dann die Tomaten, Oregano, Salz und Agavendicksaft hinzu und lassen Sie alles gut einkochen. Ab und an umrühren. Desto weniger Flüssigkeit Sie am Ende übrig haben, desto intensiver im Geschmack ist die Tomatensauce.

Für den Quinoaaboden

Kochen sie den Quinoa nach Packungsanleitung und lassen Sie diesen dann abkühlen. Heizen Sie den Ofen auf 170°C vor. Schlagen Sie das Ei mit einer Prise Salz in einer Schüssel auf. Fügen Sie den Quinoa hinzu und mixen Sie alles mit dem Stabmixer, so dass Sie eine klebrige Masse erhalten.

ZUTATEN

Für die Tomatensauce

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

4 Tomaten (Pelati)

Dosen

1 EL Agavendicksaft

1 EL Olivenöl

2 TL Oregano

1 TL Salz

Für den Quinoaaboden

für 26cm Durchmesser

250 g Quinoa, hell

2 Eier

150 ml Wasser

Salz und Pfeffer

Olivenöl

Dauer:

Ca. 60 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

Legen Sie eine 26 cm Durchmesser Kuchenform mit Backpapier aus und fetten Sie die Ränder mit Öl ein.

Geben Sie den Pizzateig mit einer Gabel oder Spatel in die Form und backen Sie den Teig ca. 30 Min bei 170°C im Ofen.

Im Anschluss die Pizza herausnehmen, nach Belieben würzen und Belegen und weitere 10 Min bei 180°C backen.

Pizza beliebig mit Olivenöl und Kräutern bestreuen und geniessen!

Für den Belag

2 Paprika

2 Zucchini

2 Gelbe Paprika

12 Cherrytomaten

Grüne Oliven

Frischer Basilikum

Oregano, getrocknet

3 Büffelmozzarella
oder vegane
Mozzarella aus Reis

Dauer:

Ca. 60 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk
