PIZZA
mit
LINSENBODEN
LECKER
LASS MAL
kochen
WWW.JRK-BAYERN.DE

PIZZA

mit Linsenboden

glutenfrei,
laktosefrei,
vegetarisch,
low carb

Die gemahlenen Linsen mit Gemüsebrühe und Reismilch zu einer homogenen Masse einweichen und verrühren.

Mit den Gewürzen, Backpulver und dem Olivenöl zu einem Teig kneten und auf ein Blech glatt verteilen.

Im vorgeheizten Backofen auf 150 Grad für 15 Minuten blind backen.

Die Tomatensoße abschmecken und auf dem Teig verteilen. Das eingeweichte Sojagranulat würzen und in einer Pfanne mit Öl knusprig anbraten.

Danach die Pizza mit den Zutaten belegen und für weitere 15 Minuten auf 180 Grad knusprig backen.

Guten Appetit

Für 4 Personen

600 g	Linsen, rot, roh, gemahlen
200 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Reismilch
3 g	Kurkuma
3 g	Salz
3 g	Pfeffer
5 g	Backpulver
5 g	Kräuter der Proveance
50 ml	Olivenöl
500 ml	Tomaten, passiert
3 g	Salz
3 g	Pfeffer
5 g	Kräuter der Provence
150 g	Paprika, rot, entkernt, gewaschen
125 g	Pilze, geputzt, in Scheiben geschnitten
160 g	Zucchini, gewaschen, halbiert, in Scheiben geschnitten
125 g	Sojageschnetzeltes, eingeweicht
3 g	Salz
3 g	Pfeffer
3 g	Paprika, edelsüß
	etwas Öl zum anbraten
125 g	Emmentaler mittelalt, gerieben

Empfehlung:

Auf eine Pizza kann man viele verschiedene Zutaten packen, also auch viel verschiedenes Gemüse.

Statt Sojageschnetzeltem kann auch super Speck oder Schinken verwendet werden.

Tipp:

Von der Teigmasse kann man gleich eine größere Menge machen, backen und als Pizzaboden einfrieren. So hat man immer schnell einen Pizzaboden da.