



Pizza Bánh-mì-Style mit BBQ-Tempeh

und mariniertem Gemüse



ca. 30min



2 Personen

Heute wird das Konzept Pizza mal ganz neu gedacht und auf raffinierte Art asiatisch interpretiert: Auf dem klassischen Teig werden knusprig-süßer Tempeh mit Hoisinsauce und fruchtige Tomatenscheiben gebacken. Garniert wird mit eingelegten Karotten und Gurke, frischen Kräutern und Peperoni. Lecker!

- 2 Tomaten
- 1 Packung Tempeh ⁶
- 1 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 Packung Pizzateig ¹
- 1 Packung Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 Karotte
- 1 Minigurke
- 20g frischer Koriander & Minze
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Peperoni

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

- Backofen und Backblech
- Sparschäler
- Küchenreibe

Kochtipp

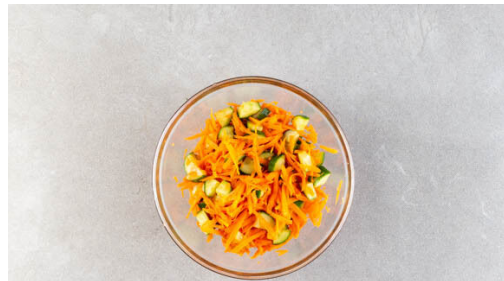
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 817kcal, Fett 18.1g,
Kohlenhydrate 129.4g, Eiweiß 30.0g



Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden.



Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. 2EL Essig, 2EL Wasser, 1 Prise Salz und 1TL Zucker verrühren und mit dem **Gemüse** vermengen.



Die **1/2 des Tempeh** der Länge nach in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **BBQ-Sauce** mit 1-2EL Wasser verrühren und vorsichtig mit dem **Tempeh** vermengen.



Die **Koriander**- und die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.
Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.
Die **Peperoni** in dünne Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und mit der **Hoisinsauce** bestreichen. Die **Tomatenscheiben** und den **Tempeh** darauf verteilen und die **Pizza** 12-15Min. im Ofen backen, bis der **Teig** gar und knusprig ist.



Die **Pizza** nach Belieben mit dem eingelegten **Gemüse**, den **Kräutern**, den **Lauchzwiebeln** und den **Peperoniringen** garnieren, in Stücke schneiden und servieren.