



## 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!

## Was du von uns bekommst

- 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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Sparschäler
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Den übrigen Tempeh einfrieren oder in Würfel oder Scheiben schneiden, in Sojasauce marinieren und knusprig gebraten als leckeres Salattopping verwenden.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

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



**1. Tomaten schneiden**

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



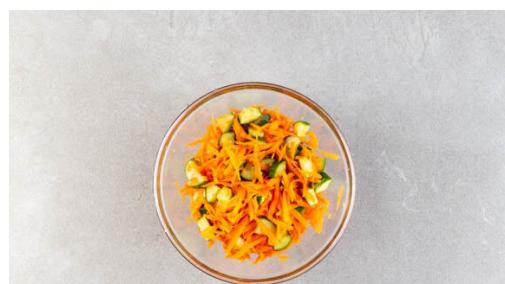
**2. Tempeh vorbereiten**

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.



**3. Pizza backen**

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.



**4. Gemüse einlegen**

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.



**5. Garnitur vorbereiten**

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.



**6. Anrichten und servieren**

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