



Pizza Bánh-mì-Style mit BBQ-Tempeh

und mariniertem Gemüse



ca. 30min



3-4 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

- 4 Tomaten
- 1 Packung Tempeh 6
- 2 Päckchen BBQ-Sauce 9,10
- 2 Packungen Pizzateig 1
- 2 Packungen Hoisinsauce 1,6,11
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 20g frischer Koriander & Minze
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Peperoni

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- Sparschäl器
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 807kcal, Fett 18.1g, Kohlenhydrate 127.0g, Eiweiß 29.7g



1. Tomaten schneiden

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



2. Tempeh vorbereiten

Den **Tempeh** der Länge nach in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **BBQ-Sauce** mit 2-3EL Wasser verrühren und vorsichtig mit dem **Tempeh** vermengen.



3. Pizzen backen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und mit der **Hoisinsauce** bestreichen. Die **Tomaten** und den **Tempeh** darauf verteilen und die **Pizzen** 12-15Min. im Ofen backen, bis der **Teig** gar und knusprig ist. Je nach Ofen die Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



4. Gemüse einlegen

Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. 3EL Essig, 3EL Wasser, 1-2 Prisen 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 **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Peperoni** in dünne Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



6. Anrichten und servieren

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