



Paprika-Feigen-Pizza mit Bohnencreme

auf Vollkorn-Fladenbrot mit Rucola und Nüssen



ca. 25min



2 Personen

Wenn es mal wieder blitzschnell gehen soll, aber der Foodie in dir abenteuerliche Ansprüche stellt (wer kennt es nicht?) ... Diese veganen „Pizzen“ aus Fladenbrot und einer nährenden Creme aus Bohnen, Tahini und einem dezenten Hauch Knoblauch bieten dir die ganze Palette des guten Geschmacks: Gebratene Paprika, fruchtige Feigen, mit einem leichten Dressing angemachter Rucola und knusprige Haselnüsse stillen die Sensationslust.

- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Paprika
- 2 Feigen
- 50g blanchierte Haselnusskerne¹⁵
- 1 Packung Vollkornfladenbrot¹
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Päckchen Tahini¹¹
- 50g Rucola

- 1TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Sesamsamen (11), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 928kcal, Fett 37.9g,
Kohlenhydrate 112.8g, Eiweiß 28.4g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Feigen** längs halbieren und in je 6 Spalten schneiden. Die **Haselnüsse** grob hacken.



Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit dem **Tahini**, dem **restlichen Knoblauch**, 1EL Olivenöl, 1-2EL Essig, 75ml Wasser und 1/2TL Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen, um die **Bohnencreme** streichfähiger zu machen.



Die **Haselnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten, dann aus der Pfanne nehmen. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Die **Paprika** mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz in derselben Pfanne bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **1/2 des Knoblauchs** bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 8Min. mitgaren.



Den **Rucola** mit 1TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Brote** mit einigen Tropfen Wasser befeuchten und 4-6Min. im Ofen erwärmen, bis die Ränder knusprig sind.



Die **Brote** mit der **Bohnencreme** bestreichen und auf Teller verteilen. Die **Paprika**, die **Feigen** und den **Rucola** auf der **Bohnencreme** anrichten und die **Feigen** mit 1TL Honig beträufeln. Die **Brote** mit den **Haselnüssen** garnieren und servieren.