



## Paprika-Feigen-Pizza mit Bohnencreme

auf Vollkorn-Fladenbrot mit Rucola und Nüssen



ca. 25min



3-4 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.



- 2 Knoblauchzehen
- 4 rote Paprika
- 3 Feigen
- 100g blanchierte Haselnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Packung Vollkornfladenbrot <sup>1</sup>
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 2 Päckchen Tahini <sup>11</sup>
- 100g Rucola

- 2TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

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

Energie 865kcal, Fett 37.3g,  
Kohlenhydrate 100.6g, Eiweiß 26.8g



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**, 2EL Olivenöl, 3EL Essig, 150ml Wasser und 1TL 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 großen 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 2EL Olivenöl und 1/2TL 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 2TL 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 2TL Honig beträufeln. Die **Brote** mit den **Haselnüssen** garnieren und servieren.