

Pizza mit Zwiebel-Paprika-Gemüse und Soja-Hack

Zutaten

50 g Soja-Hack	1 Ei
1 1/2 rote Paprikaschoten	2 EL Soja-Soße
je 1 große und 1 kleine Zwiebel	100 g Schafskäse
1 Paket Würzbrotmischung (z.B. von Lebenslinie Vegetarischer Versandservice)	6 EL Olivenöl
	Gemüseconsommé
	weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Aus der Brotmischung nach Packungsvorschrift einen Teig herstellen und 4 Platten à 28 cm Durchmesser in Springformen streichen, 1 Boden belegen, ggf. 3 Böden einfrieren
- Das Soja-Hack mit 100 ml kochend heißem Wasser übergießen und 30 Minuten quellen lassen
- Die kleine Zwiebel in feine Würfel schneiden und in 1 EL Öl goldbraun braten
- Die 1/2 Paprikaschote grob raspeln und in 1 EL Öl gut anbraten
- Das Ei verkleppern, 50 g von dem Schafskäse zerbröseln und beides mit dem Soja-Hack, der Soja-Soße, den Zwiebelwürfeln und den Paprikaraspeln zu einer Hackfarce vermischen
- Würzen mit Pfeffer und Gemüseconsommé
- Die große Zwiebel in Ringe schneiden und in 2 EL Öl goldbraun anbraten
- Die ganze Paprikaschote in 2 cm große Würfel teilen und ebenfalls in 2 EL Öl von allen Seiten anbraten
- Die Hackfarce, Zwiebelringe und Paprikawürfel auf dem Teig verteilen. Den restlichen Schafskäse zerbröseln und darüber streuen. Im Backofen bei 180° C 40 Minuten backen

Back-Tip:

E-Herd	Gasherd	Umluftherd
180° C	Stufe 2	160° C

Extra-Tip:

Dazu paßt ein gemischter Salat mit einem Essig-Öl-Dressing

Trennkost-Tip:

Diese Pizza ist eine Eiweißmahlzeit

