

natürlich  gesund

Süßkartoffel-Pizza

einfach, Arbeitszeit 10 Min., Gesamtzeit 30 Min.

Zutaten:

- 200g Süßkartoffel, geschält und gewürfelt
- 100g Kartoffelmehl (bei Bedarf etwas mehr)
- Tomatenmark
- Pizza-Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano, Rosmarin, Thymian)
- Ahornsirup
- Salz, Cayenne Pfeffer
- Etwas Wasser
- Saisonales Gemüse für den Belag

Zutaten Paranuss-Parmesan:

- 50 g Paranüsse
- ¼ TL Meersalz
- ¼ TL getrocknetes oder ein paar Blätter frisches Basilikum
- 1 Knoblauchzehe



Zubereitung:

- Süßkartoffeln 15 Minuten dämpfen, bis sie weich sind und etwas abkühlen lassen.
- Zusammen mit dem Kartoffelmehl und einer Prise Salz zu einem Teig kneten. Er sollte nicht an den Händen kleben bleiben, bei Bedarf etwas mehr Kartoffelmehl nehmen.
- Teig zu einer Pizza formen und 10 Minuten bei 180°C im Ofen backen.
- Währenddessen den Belag vorbereiten. Dazu Tomatenmark mit Pizza-Kräutern, Salz, Ahornsirup und etwas Wasser zu Ketchup verarbeiten. Nimm so viel Tomatenmark, dass es für Deine Pizza ausreichend ist und schmecke mit den anderen Zutaten ab.



Zubereitung:

- Saisonales Gemüse kleinschneiden und zur Seite stellen.
- Alle Zutaten für den Paranuss-Parmesan in einen Mixer geben und krümelig mixen.
- Süßkartoffelpizza aus dem Ofen holen und vorsichtig umdrehen. Vorsicht - verbrenn Dich nicht, lass es sonst lieber etwas abkühlen.
- Die Pizza mit deinem Ketchup bestreichen, dem Gemüse belegen und dem „Parmesan“ bestreuen. Weitere 10 Minuten in den Ofen, bis der Rand schön knusprig ist.

Voilà - genieße Deine Süßkartoffelpizza
Ich habe sie in der Heißluftfritteuse gemacht
und sie ist wirklich mega geworden.

