

Abendessen

Vegane Auberginen-Pizzen



VEGAN



LAKTOSEFREI

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 420 kcal

Kohlenhydrate: 25 g

Proteine: 24 g

Fette: 22 g

Für den Salat:

- 1 mittelgroße Aubergine (ca. 450 g)
- 80 g passierte Tomaten
- 5 ml Rapsöl
- 3 Champignons (ca. 60 g)
- Majoran, Kräuter der Provence, Oregano

Für die vegane Käsesoße:

- 30 g Cashewkerne
- 13 g Hefeflocken
- 40 ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Zwiebelpulver
- 1/2 EL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer



CA. 30 MINUTEN

Zubereitung

1. Wasche die Aubergine und schneide sie dann in etwa 2 cm dicke Stücke. Breite sie auf einem Küchentuch aus und bestreue sie mit Salz. Lasse sie 20-30 Minuten ziehen, damit dem Gemüse das überschüssige Wasser entzogen wird. Anschließend solltest du das Salz mit einem weichen Tuch von den Auberginenscheiben so gut wie möglich entfernen.
2. Nach etwa 10-15 Minuten kannst du dich schon mal um die vegane Käsesoße kümmern. Gib dafür die Zutaten in einen Mixer und püriere alles gut durch bis eine cremige Soße entstanden ist. Würze die Soße nun mit Majoran, Kräuter der Provence und Oregano. Putze nun auch die Champignons mit einem feuchten Tuch und schneide sie in Scheiben.
3. Heize den Ofen auf 180°C Umluft vor. Gib die passierten Tomaten in eine kleine Schüssel und füg etwas Rapsöl dazu. Belege ein (mit Backpapier belegtes) Backblech mit den Auberginenscheiben und gib nun eine kleine Portion der Tomatensoße auf die Auberginenscheiben. Belege sie mit den Champignons und gib die Käsesoße auf die Pizzen.

Tipp: Als Nicht-Veganer kannst du selbstverständlich auch herkömmlichen geriebenen Käse zum Überbacken verwenden!