# Quinoa-Pizza

## Zutaten

- 50 g Cashewkerne
- 30 g Soja-Joghurt
- 1 TL Kurkuma
- 75 g roter Quinoa
- 75 g weißer Quinoa
- 300 ml Wasser
- 4 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 1 TL Backpulver
- 3 TL THOMY Reines Rapsöl
- 40 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 100 g Kirschtomaten
- 50 g Zucchini
- 50 g Champignons, frisch
- 75 g rote Paprikaschote(n)
- 40 g Mais a.d. Dose
- etwas Pfeffer
- etwas Salz
- etwas Cayennepfeffer

## Zubereitung

1. Backofen auf 210°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen.

2. Cashewkerne, ganz gut bedeckt in heißem Wasser mind. 30 Min. einweichen. Wasser abgießen, Soja-Joghurt zugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Kurkuma, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Währenddessen Quinoa mit heißem Wasser abwaschen. In einem kleinen Topf Wasser aufkochen. 3 TL Maggi Gemüse Brühe darin auflösen, Quinoa zugeben, bei mittlerer Wärmezufuhr offen ca. 15 Min. kochen und etwas abkühlen lassen. Quinoa mit Backpulver und 2 TL THOMY Reines Rapsöl vermengen und mit dem Stabmixer ca. 3 Min. zu einer homogenen Masse mixen.

4. Eine Springform mit 26 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen und mit etwas THOMY Reines Rapsöl auspinseln. Quinoamasse mit angefeuchteten Händen auf dem Boden verteilen und mit einem angefeuchteten Esslöffel glatt streichen (0,5 cm dick). Im Backofen ca. 30 Min. backen.

5. Während der Pizzaboden backt, Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe(n) schälen und durchpressen. Kirschtomaten waschen und klein schneiden. Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden.

6. In einem kleinen Topf das restliche THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Kirschtomaten und 1 TL Maggi

Gemüse Brühe zugeben. Bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen, mit dem Stabmixer pürieren und etwas abkühlen lassen. Mit Pfeffer abschmecken.

7. Die Quinoa-Pizza mit der Tomatensauce bestreichen, mit Zucchini, Champignons, Paprika und Maiskörner belegen. Den Cashew-Käse darüber verteilen und im Backofen ca. 10 Min. backen.

Nährwert-Anzeige

| | |
|---|---|
| Kohlenhydrate | 16 g |
| Energie | 140 kcal |
| Fett | 6 g |
| Protein | 5 g |

70 Minuten

8 Stück



MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de