

Pizza Messicana

mit veganer und glutenfreier Variante

Zutaten für zwei Person:

Pizzaboden (oder glutenfreien Pizzateig)

80 g geriebenen Emmentaler (oder vegane Käsesauce)

1 kleine rote Zwiebel

1/2 Bund Koriander

Für die Sauce:

500 g Hackfleisch (oder 200 g rote Linsen)

1 Zwiebel

ca. 200 ml passierte Tomaten

2 EL (ca. 30 g) Taco-Gewürz

4 EL Kidneybohnen a.d. Dose

4 EL Mais a.d. Dose

1 EL Öl

Für die Avocadocreme:

1 Avocado

1 Prise Rosenpaprika

1 - 2 TL Limettensaft, frisch gepresst

Salz & Pfeffer

1/4 TL Cumin (Kreuzkümmel)

Chilipulver

1 Prise Zimt

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die rote Zwiebel in Ringe schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Hack dazugeben und krümelig braten. Dann passierte Tomaten und das Taco-Gewürz unter rühren, einmal aufkochen. Nun die Kidneybohnen und den Mais dazugeben und kurz heiß werden lassen.

Die Sauce auf einen Pizzaboden geben. Die Zwiebelringe auf der Sauce verteilen und alles mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Die Pizza im Ofen ca. 30 bis 40 Minuten goldgelb überbacken.

Für die Avocadocreme:

Avocado halbieren, den Kern entfernen und auskratzen. Das Avocadofleisch mit einer Gabel zerdrücken.

Die Avocado mit einer Prise Rosenpaprika würzen, 1 TL Limettensaft, Salz, Pfeffer, Cumin, Chilipulver und Zimt dazugeben. Alles miteinander vermengen. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Auf der fertigen Pizza die Avocadocreme verteilen und mit Koriander garnieren.

Vegane Variante:

Anstatt des Hacks die Linsen verwenden und in ein Sieb geben und gut waschen, bis das Wasser klar ist.

Wasser in einem Topf aufkochen und die Linsen hineingeben und ca. 10 Min. weich kochen. Wasser abgießen.

Wenn im Rezept das Hack in die Pfanne gegeben wird, die Linsen hineingeben.

Nachdem die Zwiebelringe auf die Pizza gegeben wurden, die vegane Käsesauce über der Pizza verteilen. Nun dem Rezept weiter folgen.