



Vegane BBQ Pizza mit Sour Creme

Zeit gesamt
45minZubereitungszeit
35minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, grün	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Cherrytomaten	200 g
Kidneybohnen	255 g
Mais aus der Dose	285 g
Pizzateig mit Tomatensauce	2 St.
Barbecuesauce	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	2 EL
Vemondo Reibegenuss	300 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Sojaghurt	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Bohnen und Mais in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

2. In einem Topf Tomatensauce aus der Pizzakombi und Barbecuesauce auf niedriger Stufe ca. 10 Min. aufkochen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Pizzateige samt Backpapier auf Backblechen ausrollen. Barbecue-Tomaten-Sauce auf den Teigen verteilen und Pizzen nach Belieben mit den vorbereiteten Zutaten belegen. Zuletzt mit veganem Streukäse bestreuen und für ca. 20 Min. im Ofen backen. Nach der Hälfte der Zeit die Bleche tauschen.

4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Sojaghurt, Schnittlauch, Knoblauch und 2 EL Zitronensaft verrühren. Vegane Sour Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken

5. Vegane BBQ-Pizza aus dem Ofen nehmen, in portionsgroße Stücke schneiden und mit Sour Creme servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Zucchini-Salat mit gerösteten Pinienkernen](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1048 kcal
Kohlenhydrate	162 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	31 g